

世相百态

蚕豆菜饭

■王洪文

五月初夏,师兄送来自家种的一大袋蚕豆。

这种蚕豆,每个豆荚只有两粒豆,剥出来,全部带着绒面,一色的绿皮绿肉,属于“根正苗红”的本地豆。

品尝今年头茬“落地鲜”蚕豆的这份鲜嫩,立刻勾起味蕾里童年岁月里的温柔滋味。煮一锅蚕豆菜饭,是外婆的绝活,全家人的最爱,也是我家春天餐桌保留的“定食”。小时候,每当春末夏初蚕豆上市,外婆总会去菜场,精心挑选颗粒饱满的蚕豆,同时采购新鲜的猪大排和牛心菜,准备做一顿蚕豆菜饭。

外婆当年做蚕豆菜饭,绝对充满仪式感,洗净双手,小心翼翼将蚕豆剥去外壳,露出里面圆润的豆粒,放在青边碗里,如同一颗颗绿色宝石,散发诱人的光泽。

外婆做的蚕豆菜饭,和别家不同,她要用牛心菜和猪大排,说这样烧出来的菜饭更加清香鲜嫩。她把猪大排剔去骨头,用当中的里脊肉,切成一粒粒丁块,再用自家熬的猪油烫锅。锅里油热起来,把肉丁放入翻炒至金黄,倒入黄酒、葱花、姜末,厨房瞬间爆出一阵浓郁的香味。接着把蚕豆和牛心菜倒入锅中翻炒,加盐、胡椒粉和生抽,菜肴在锅里欢快地“歌唱”,几分钟后,外婆将炒得半生不熟的菜肴倒入饭锅中,用铲子轻轻搅拌,让每一粒米与蚕豆猪肉粒牛心菜均匀裹在一起、相互交织,经过半小时烧煮烘烤,一锅香喷喷的蚕豆菜饭就端上桌来了。

烘烤菜饭的间隙,她再烧一大碗丝瓜榨菜蛋花汤,淋上麻油和碧绿的葱花,家人围坐在一起,每人一碗蚕豆菜饭,就着丝瓜榨菜蛋花汤,蚕豆的鲜嫩,伴随肉粒和牛心菜的糯香,与亮晶晶的米粒,完美融合在一起,每一口都是享受,菜饭里的蚕豆,那种糯性,伴随一股淡淡的甜味,还有一种天然植物里的鲜味,让我们全家品尝蚕豆菜饭,仿佛将春天的生机与活力,一同吞下肚中。

那时候,每逢春天,总是迫不及待想要尝外婆烧的蚕豆菜饭。而每次吃蚕豆菜饭时,年幼的弟弟妹妹,都要去争菜饭的锅巴,啃着粘满豆香的金黄锅巴,是最舒心的事。这时的外婆,在一旁笑着,眼里满是慈爱。她还会把蚕豆包进端午粽子里,把老的蚕豆,去皮剥成豆瓣,做成碧绿的豆瓣酥、油炸成豆瓣片,当做我们的早饭菜。现在回想起来,心灵手巧的外婆做的蚕豆菜饭,让我们吃的,不仅是一顿菜饭,而是一种家的味道,成为逝去岁月里最温柔的滋味。

意犹未尽

贴心的约翰医生

■钱水根文

我认识约翰医生,是由于一次脚上褐色痕问诊。

年底前,到了悉尼儿子家,正是南半球开始3个月的夏季。儿子家翻建,刚搬入,滴滴答答事真不少。我卷起裤腿,整理周边。儿子看到我左脚,说:“爸,你脚上的褐色痕怎么回事?”我说,这是碰伤后,留下的印记。儿子说,伤好了,应该复原的呀。

我不以为然,几十年了,一处伤口,一滩印记,星星点点,两腿都这样,没什么不正常。左腿脚踝处,摔得重了些,褐色深了些。

几天后,儿媳也看到了那滩褐色痕。她认为,这是血糖高引起的,糖尿病人双脚皮肤会变色,到后期,甚至溃烂!她这么一说,我心里“格登”一下,糖尿病晚期症状,我听说过,莫非自己患了糖尿病?怎么会这样?但自己感觉,饮食起居,一切正常,没感不适。

儿子儿媳力主我做血糖检测,我犹犹豫豫,一直拖着。我素怕去医院,看医生太麻烦,实在拖不过去,才勉强看医生,踉踉跄跄,过了几十年。

儿媳见我磨唧,下不了决心,直接挂预约,然后告诉我时间、诊所和由约翰医生接洽。

我想知道约翰医生,便在诊所的网页上查看了医生的简介,感觉是个靠谱的医生。

虽有些初步了解,但想保险起见,约老伴陪同,她见过约翰医生3次了。

当天,儿媳送我们到诊所报到,静候听诊。

一会儿,廊道走来一位年轻医生,喊我名字。澳洲就医,医生都来相邀。我跟随他,进入诊室。约翰医生看着是华裔,1米85以上身材,宽厚的肩膀,清澈的眼神,睫毛长而浓密,尾睫上扬;戴着口罩,却遮不住他的新清俊逸,卓异洒脱,不落俗套。

招呼后,我说了褐色痕事,约翰医生问我褐色痕缘由、近来身体状况、以往病史,我一一作答,他又看了褐色情况。

说到以往病史,他边听边翻网页,我在澳就医记录,他都能查看。

约翰医生说,要验血,检测一些指标。问我,用过早餐吗?我说没有,我平时求诊,一般都空腹,万一验血,免两次往返。

约翰医生又问,测过骨密度吗?我说没有。

他告诉我澳洲对70岁以上人免费测骨密度,还是检测一下吧。我说,那好,当即应承做骨密度检测。他又说,如骨质疏松严重,两年后,可再测一次。

他再问,接种过流感、带状疱疹

疫苗吗?我说没有。澳洲对70岁以上老人接种流感、带状疱疹疫苗,我怕麻烦,没应承,说再想想。

约翰医生追求完美,事无巨细,亲力亲为,血指标检测时,我有他开具的单子,他还到验血室,向护士作说明。

马不停蹄,一应事情,总算着落,等骨密度检测。

检测那天,老伴再陪同,老伴已有两次骨密度检测,熟悉流程,先前台取表格,中英文对照,依样画葫芦,打勾填空处。

做骨密度检测人不少,大家静静等候,放射科医生不时出来,取单叫号。约半小时后,一名年轻医生叫我名字,我站至前台,他说的是中文,问我懂英语吗?我说不懂。他说,你预约时,没说要中文医生检测,他今天被安排做其他病例了。如要中文医生检测,须等他检测完其他病例,可能要很长时间。我说,谢谢您!那我等您做完其他病例吧。

过了一会,他又来前台,问我,你家属懂英语吗?我说,我太太懂英语!他说,为不让我久等,由他同事给我做检测,家属可以进检测室。我说,太感谢您了!患者一个疏漏,他却如此用心,我甚感温馨。

几分钟后,年轻医生叫我们进检测室。按他所指,先到更衣室脱去外衣,换上长长薄薄的黑色检测衣,一位年轻女医生,引我们进了检测室。

走出检测室,那位年轻医生已在门口,对我们说,没有什么异常,明天可以出报告!

我如释重负,甚是感激他。素不相识,相遇在大洋洲,他尽最大可能帮助我!临走时,他突然用上海话说,你们上海人?老伴说,是的,你也上海人?他笑笑,老伴说,我认识你,我两次检测也是你做的,谢谢您!

走出诊所我才想到,怎么不问他姓名?直到本次诊断结束,约翰医生转给我骨密度检测单,签名处有放射科医生:何医生。不知是不是他?如是他,年纪轻轻的,已经独当一面。清秀的面容,灵动的眼神,稚气的模样,是上海人的“清爽”。

一切就绪,只等结果。再见约翰医生的时候,他详细耐心地解析了各项指标。

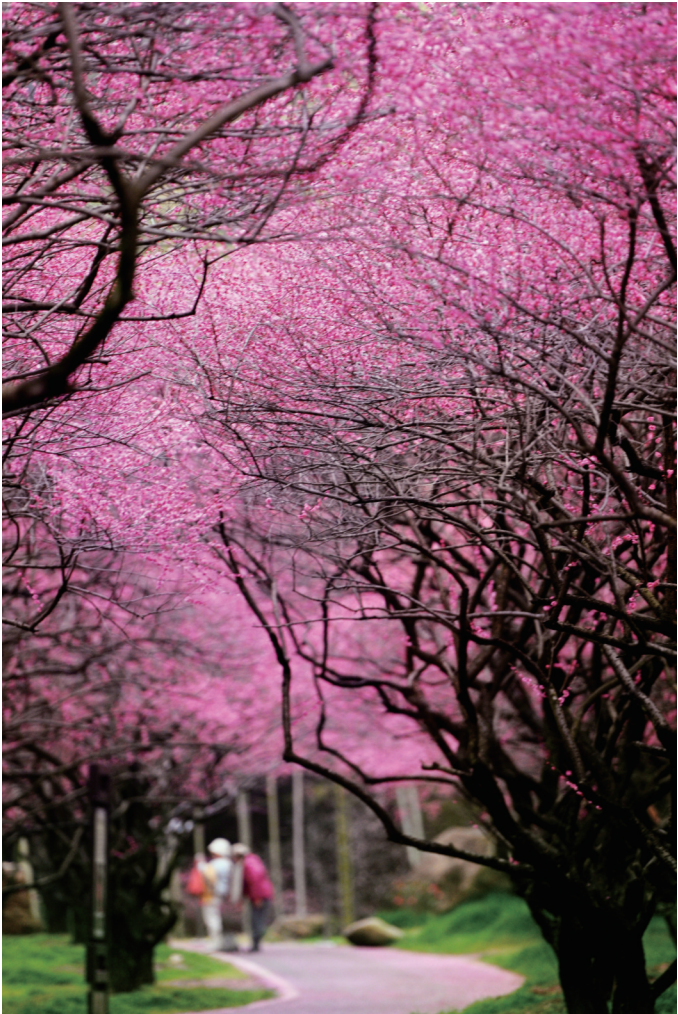
我原本只想问脚上褐色痕,他却为我几乎作了全身筛查,让我了解到自己目前的体质状况,这出乎我和家人的意料。解析报告那天,我应允接种流感、带状疱疹疫苗,他又到接种室,具体关照护士。医者仁心,悬壶济世,在约翰医生身上体现得淋漓尽致。

得煮粥,营养齐全又方便。

按照说明书步骤,我把赤豆、黑糯米洗净后放入破壁机内,按比例放水,压紧壶盖,插上电源,按下功能键,破壁机便自动计算出所需时间。壶内小飞刀旋转起来,没有普通粉碎机那种声嘶力竭,破壁机噪音小很多,时转时歇。全过程自动设定,无须有人在旁,最适合健忘的老年人。

时间到,打开壶盖,一碗热气腾腾、香气四溢的黑糯米糊、赤豆糊、绿豆糊便出锅了。食用时可根据个人喜好,添加冰糖粉、蜂蜜或芝麻粉等,营养丰富,适合老年人口味。

家里的五谷杂粮很快就被消灭掉,我特地又去超市补货。前些天去外地旅游,带上破壁机和几包五谷杂粮,时不时做上一碗,既黏帖暖胃又能随时补充能量,真是相“用”恨晚。



东方红 ■张素萍

杨浦记忆

当年游泳那些事

■余建民文

夏日炎炎,正是游泳健身时,想起了当年游泳的那些事。

上世纪六十年代末,我还是初中生,学业不忙,加之正是发育期,就想方法设法地锻炼身体,而夏天游泳就成为首选项。当年家里经济状况不好,根本不好意思向父母讨要去游泳池学游泳的钱,只能像许多同龄人那样,到不收费的水塘“野泳”。

当年我读书的学校是位于杨浦区靖宇南路上的靖南中学,夏天放学后,我就与同学一起来到距学校不远的黄兴路东侧靠近五角场的少云中学后面的大水塘,一个个麻利地跳进水里,痛痛快快地在戏水中学会了狗爬式,再蛙泳、仰泳、自由泳的自然递进,还有些上瘾。

随着泳技的进步和耐力的提升,暑假里,我与弄堂发小金山、维新一起,到距家南面3公里远的宁国路轮渡口附近的黄浦江游泳,经常是仅穿一条短裤,打着赤膊,趿拉着拖鞋就一路走到江边,把拖鞋朝木筏(当年江边有从林场运来的成批的木筏)上一放,就跳进水深浪大的黄浦江尽情地畅游。每当有大轮船驶过涌起大浪,浪峰与浪谷有十多米的高差,我们便会随浪逐流,痛痛快快地享受着不费多少劲就能畅游的舒爽;轮船开过后,我们还会游到江中心,再折返回回游。有时候,我们还会爬上抛锚在江中的轮船甲板,从上面像跳水运动员一样,做一个漂亮的动作后,一个猛子扎进滔滔江水中,那份豪气和惬意,至今难忘。

当我在外地的哥哥探亲回家时,看到我浑身晒得黑黝黝的,就询问情况,我就把经常去黄浦江游泳之事告诉了哥哥。哥哥知道后,很为我不顾

安全去黄浦江游泳的莽撞之举担忧,就给了我不少钱,让我去游泳池游泳。因为“野泳”惯了,我觉得游泳池太小,人又多,票价又贵,且每场时间也短,不过瘾,仅象征性地去游泳池数次,搪塞一下,就没有再去。这也与我们打听到的一处比人工游泳池大得多的游泳场相关,在平凉路靠近爱国路的东面,有单位利用与作家孙犁《白洋淀纪事》同名的“白洋淀”的天然水域,开辟了游泳场。

我与金山、维新就经常结伴去那里游泳。已记不清当年的泳资是多少钱了,反正比游泳池的价格低不少不说,且水域大,宽阔的深水泳道有百米长。我们特别喜欢在深水泳道游,每次都竞赛似地游上几个来回。游罢回家,通常是沿着平凉路、宁国路、黄兴路返家。途中,我们会买点杨梅、茶叶蛋,边吃边聊,这也是记忆犹新的难得的享受。

后来,我带着游泳带给我的好身板,下乡务农。在农村,劳作后,跳进河里边洗澡边游泳是常态。后来上学了,在学校泳池和长江游过泳;毕业后在安徽从事野外勘察作业,游过淮河;在泰国金沙滩,下到海里,痛痛快快地游到远离海边近百米处,那个劈波斩浪的威猛劲,真的很爽。

退休后,我以球类运动为多,但时不时也会去泳池一展身手,回味一下当年游泳的美好感觉。如今在电子地图上键入“上海,白洋淀”,还能搜索到“上海白洋淀”,但其已变身为“白洋淀新村”和“白洋淀足球训练基地”。

文苑投稿邮箱:
zfk@yptimes.cn,欢迎投稿