



□ 坊间人

所有的选择，都要付出代价，没有什么选择能十全十美。选择了面包，可能就要放弃爱情；选择了财富，可能就要放弃健康；选择了事业，可能就要放弃自由……所有的选择，都要由自己去承受。所以，在选择的时候，一定要清楚自己的支付能力。一种选择，就是一种代价，不同的选择，造就不同的人生。

人生的高度，是不断用自信撑起来的，人与人相比，只有境遇的不同，成功者，也不是三头六臂的人。很多时候，我们不是欠缺成功的筹码，而是欠缺自信。所有的路，只有脚踩上去了，才知远近和曲折。

海纳百川，有容乃大，壁立千仞，无欲则刚。在现实生活中，我们学会了容人，心灵上就会获得宁静和安详。与人相处，体谅他人，就是善待自己。温柔对待世界的人，也会被生活温柔以待。

人总是在失去以后，才懂得珍惜，尤其是病过一场的人，最明白健康的宝贵。人生最容易产生一个“等”字，也最怕一个“等”字。生活中，往往会有来日方长的感觉，认为等一等没关系，其实很多人，很多事，都毁在了这个等字上。等来等去，失去了时间，失去了机遇。

剪一段流年的时光，握着一路相随的暖，把最平淡的日子梳理成诗意的风景。时光悠远，世事淡然，在眺望远方的同时，也学会凝视身旁，若能捕捉到眼前的一个小幸福，悉心去品味它，那么，就算身处逆境，生命也会是温暖的，生活也会是有趣的。

家是生命开始的地方，人的一生都在回家路上。平淡无奇的锅碗瓢盆里，盛满了你的人生，也折射了你的生活态度。家的布置，不仅在于装饰是否昂贵奢华，而更在于干净整洁、明亮而又温馨。在于能否让你疲惫的身心有个温暖的归宿。

我们都对人生充满了期待，然而现实往往不如我们想象的那般精彩。成长就是不断超越的过程，我们在拼搏中学会了坚强，在挫折中学会了成长。任何时候，不要被别人的几句话，几个表情影响了自己成长脚步。

一个有审美情趣的人，就不止是生存，而是在生活了。如欣赏音乐、诗歌和书法、绘画等，这些事情跟美有关，而跟利益无关。正是这些在有些人眼里“无用”的事情，才是一个人的精神世界的构成部分，滋养心灵的活水源泉。

对于积极的人来说，生活是一出喜剧，因为心里总藏着对未来的希望。能把弯路走直的人，是聪明的人，因为找到了生活的捷径；把直路走弯了，却又豁达的人，会觉得又多看到了几道风景。心中有阳光，生活处处皆风景。

每个人身上都带有能量。乐观、积极、向上的人，充满着热情、希望与信念，这样的人带有正能量的磁场，和他们交流的时候，让我们感受到快乐、向上、信任。认识这样的人真好，有时虽不在身边，却一直在心间。

崇明的糕团烧饼

□ 柴燕熊



块，放在蒸笼上蒸熟。这种年糕吃起来既不软糯，又整牙涩口滞喉，建国以后，已很少有人蒸制它了。

想象一下，用十来斤的米粉，再加上红糖、白糖、枣子、桃仁等作料制糕。蒸熟后的一笼糕得有三十多斤重。把它放在台上，显得既厚重敦实又喜庆，为节日平添了不少气氛。我国的小吃有成千上万种！如果排成队列的话，崇明糕定可在这些小吃中名列前茅。

还想跟大家介绍的是，崇明糕是我们现在流行的叫法。旧时，岛人对它称呼为枣糕。在清代乾隆年间吴澄所著的《瀛洲竹枝词一百首》中就写道：“朝看市肆彩旗飘，时值重阳卖枣糕。莫道玉龙无觅处，寿安寺后有金鳌。”意思是“重阳的早晨走到街道上一看，到处有卖插着小彩旗的枣糕。不要以为玉龙山已经坍塌，要想登高望远还有寿安寺后面的金鳌山。”原先老百姓都有重阳节登高望远思念远方亲友的习俗。竹枝词里的玉龙山是早年崇明的土山，糕上插小彩旗是为了登高时用它来召唤远方的亲友。所用的米糕之所以叫枣糕，是因为旧时糖比较少，价钱又贵，甜甜的红枣比较多，相对也便宜。但是，后来崇明人觉得枣糕和糟糕同音，不吉利，就把重阳时候的糕叫做重阳糕，过年时的糕叫做年糕。到了上世纪八十年代，岛上民间小摊贩开始活跃起来，常常有乡下的农家蒸了糕在码头附近叫卖，大声喊：“重阳糕要伐！”上海市里的人听不懂崇明方言，就错听成了“崇明糕要伐”，崇明糕就这样叫出了名。

吉祥如意的崇明圆子

崇明人口中的圆子，在我国南方的许多地区被称作汤圆，而在北方则被称之为元宵。相传，它起自于宋代。距今已有700多年的历史。初始时，人们用糯米磨粉做成皮，以细腻纯净的绵白糖、黑芝麻和优质猪油制成馅，包裹煮熟后具有香、甜、鲜、滑、糯的特点。品尝时，入口咬开皮子，油香四溢，糯而不粘，鲜爽可口，令人称绝。因为这种圆形糯米球煮在锅里又浮又沉，所以最早它被人们叫作“浮圆子”，也叫“圆子”。后来它传到了北方，作为欢度元宵节的应时食品，北方人在那一天必定食它，因此那里的人们便以“元宵”名之。南方地区，每逢家中有喜庆之事时，也都要吃它，以示欢乐、团圆、吉祥，人们将其称为汤圆。在我国民间，向来有“宋时汤圆隋时灯”的说法。

崇明方言中至今还保留着许多唐宋时代的古语，如把毛巾叫“揩面布”，学费叫“学钿”，老婆叫“娘子”等。“圆子”作为宋代时的古词语，也在崇明方言中被保留了下来，时至今日，崇明的老百姓还一如既往地称汤圆为“圆子”。

崇明的圆子以所包裹的内馅而分为甜芯圆子和咸芯圆子，其中的甜芯圆子有以下几种：豆沙芯圆子、芝麻芯圆子、果子芯圆子、滑糯芯圆子。咸芯圆子有：萝卜芯圆子、菜芯圆子、

盐齏芯圆子。崇明的圆子用外皮区分有：糯米圆子、高粱圆子、荞麦圆子、白杜米圆子、水草籽圆子等。就圆子的形状而言，由于圆子内馅各有不同，因此煮熟后不易分清里面究竟包裹的是什么芯。为了能够一眼辨别清，聪明的崇明人便创造了各种形状的圆子。圆形的圆子都为豆沙圆子。由于豆沙都用赤豆制成，赤豆又都为圆形颗粒，因此人们就把豆沙芯圆子做成圆形的。一头尖的圆子，此种圆子都为芝麻芯，由于其内馅是芝麻研磨而成的，芝麻籽粒一头尖尖，因此人们就把芝麻芯圆子做成底圆上尖的形状。两头尖的圆子都为红枣芯。由于其内馅是用红枣剥制成的，而红枣的核是两头尖尖的，因此人们就把圆子做成红枣核形的。长圆形的圆子都为咸芯的，或青菜，或荠菜，或萝卜，以萝卜居多。由于萝卜都为长圆形，因此人们就把咸芯圆子都做成长圆形。

旧时候，岛上一些富裕的人家，还会请人刻上小指甲大小的印章，上面书有豆沙芝麻红枣萝卜等字样，等圆子煮熟后，再用洋红盖在上面。雪白的圆子外表，留有一枚鲜红的印章，既好看，又喜庆。

大家都知道，圆子刚刚起始时，都以豆沙芝麻红枣为主要馅料，再拌以砂糖，味道甜甜的十分受人喜爱。由于赤豆也好，芝麻也好，都是小杂粮，产量比较少。再加上红枣生长在北方，南方罕见，要和糖一样到商店里去买，因此人们除了甜芯圆子外，还会做咸芯圆子。

关于咸芯圆子的由来，民间有着这样一个故事流传：

话说在清代的乾隆年间，崇明沙上有一户姓黄的人家，比较有家财。家中的儿媳妇出身贫寒，又自小过门来当养媳妇，因此黄姓老两口一直看大不起这个叫凤姑的女子，那婆婆甚至几次动脑筋要儿子休了她，无奈找不到一个合适的借口。

这天机会来了。黄家在江南的一个儿女亲家到崇明来，亲家来嘛，自然要好吃好喝的招待一番。几天过后，打算要回家时，提出崇明的圆子特别好吃，要带一点回去。黄家的婆婆就把凤姑叫到跟前说：“我们亲家回江南时要带点崇明圆子回去。糯米粉在这里，至于怎么做你自己去动脑筋想办法。”说罢，也不等凤姑开口，就转身离去。

那凤姑知道，平日里婆婆和公公一直看不起她，几次要找她的不是，今次如做不成圆子，定然会借机生事。但是要做圆子，又谈何容易。春节过后，别说是芝麻红枣，家里连赤豆也找不着一粒，用什么来做馅料呢？凤姑心里不由着急起来。她在灶间里来回跑了几圈，仍然一筹莫展。正在此时，她眼前陡然一亮，见到了屋角堆着的一堆萝卜。凤姑想，萝卜脆嫩，爽口，用它来做咸芯的馅料也许会别具一格。于是，她动起手来，把萝卜洗净，用水焯后，再切碎。为了增加口感，又加上豆腐干及肉糜，拌匀成馅，再把它用糯米粉包裹成团。

那天中午，一道以萝卜为芯的圆

子端上了台。吃惯了甜腻圆子的亲家，一尝后赞不绝口，连连叫好。黄家老两口听了亲家的连连夸奖，心里自然十分高兴。他们品尝了以后也感到确实好吃。两人觉得这个儿媳妇平日里不显山不露水，但倒是个心灵手巧的能干人，不由也对这儿媳另眼相看起来。

萝卜芯圆子好吃上口，这消息一传十传百地在岛上传开了。在崇明上下八沙，萝卜芯的咸圆子成了妇孺喜欢的小吃。到了没有萝卜产出的季节，人们受到启发，也会用青菜、荠菜等替代做成咸芯圆子，只是它的味道远不能和萝卜芯比肩。

没齿不忘的草头烧饼

春分一过，白日一天比一天长了。春光迢迢的日子里，一到下午，在田里劳作的人们就会感到饥肠辘辘。这时候，乡间寻常人家便有一种再平常不过的小吃登场了，它就是草头烧饼，一个让人觉得土得再土也不过的名字，一个却又让崇明人没齿不忘的小吃。

二三月份，崇明农家插秧时用来作绿肥的草头（学名苜蓿），正在蓬勃地生长，草头的叶片鲜嫩欲滴，远远看去一片绿意盎然。此时，农家春节前磨好的糯米粉，用来蒸糕做圆子后还有剩余。于是农家为了解饥，也为了品尝草头的清香，开始做草头烧饼。农妇从田间采来草头嫩嫩的叶片，将它用清水洗净，沥干后加上少些的盐进行揉搓，待轻轻搓揉至溢出绿色的水分后，再一刀刀切成细碎的齏，放入盆中，将糯米粉糯米粉按三七至四六的比例加入，拌入精盐，用热水和成粉团，细细揉搓一番，醒上十来分钟，然后搓成圆子，压成扁饼。这扁饼成型后，不用蒸，也不用煮，而是要“烘”才成功，崇明人说这叫“烘烧饼”。它一般都在乡下砖灶上的铁锅内烘。先在锅内加入菜油烧热，再将草头烧饼一圈圈由锅底放起至锅边。放入后盖上锅盖，用中火慢烧。等到锅盖边上冒出阵阵热气，锅里也开始“丝丝”作响时，揭开锅盖，把整个锅内的烧饼翻上一遍，再用小勺盛食用油，沿锅边慢慢洒下一圈油，然后再加上少许水，盖上锅盖再行焖烘至水干，草头烧饼方可出锅。这时候，这烧饼馍得两面金黄，四圈部分却是白白的米粉和翠绿的草头，真像翡翠白玉。吃着这既香脆又软糯的烧饼，真让人欲罢不能。

崇明民间，立夏的时候更有做烧饼的习俗，说是立夏吃了烧饼，人会在整个夏天都平平安安精神精神，不生病，不疰夏。因此家家户户多会在这时候做上几锅烧饼。烧饼有红枣的，有赤豆的，有红糖白糖的，尽管这些烧饼的作料价钱要比草头烧饼来得贵，但是，无论在哪一家，最受欢迎的是这用草头制作的烧饼。

在我国各地都有着名目繁多的各式烧饼，尽管它们有的香脆无比，有的色泽诱人，有的名气颇大，有的传说动人……但在笔者心中，它们的口感和外观都不如我们崇明的草头烧饼。近年来，农家乐景点上也有人开始推出草头烧饼这一小吃。不少外来游客品尝后赞不绝口。草头烧饼这一藏在深闺的农家美食，也渐渐为外人所知了。更令人叫绝的是，有一次，笔者陪着来自上海市区的一批游客，在崇明东部一个位置比较僻静的民宿庭院内，吃到一种有馅的草头烧饼。烧饼的两面除了是传统的金黄色外，内里竟然包着肉馅。一口咬上去，既有草头的清香，又有肉类的鲜美，更不失米粉的软糯。记得那天，几名游客尝了一盆后还嫌不过瘾，之后又喊主人再端来一盆才了事。

在崇明，一提起小吃，首先想到的是米粉做的糕团烧饼。逢年过节喜庆喜事时，岛人都会用它们来贺喜待客。那软糯的口感，那稻米的馨香，令人没齿不忘，让人欲罢不能。在如今各种各样小吃琳琅满目的时代，崇明的糕团在上海这个国际大都市里仍然有一席之地，这不能不归之于它们自身的魅力。

喜庆满盈的崇明糕

先来说说已经被列入上海市非物质文化遗产保护名录的崇明糕。

“有钱没钱，蒸糕过年”，这是崇明旧时乡间的一句民谣。

腊月里，灶王爷将临时分，家家户户便忙着磨粉，然后再在灶上架起蒸笼，将糯米粉和粳米粉按一定比例用开水揉和，待成为手捏成团、落地能散状时，渐次放入笼格内用旺火蒸制。乡下蒸糕的日子也是小孩最高兴的时候。当糕的香甜味随着袅袅上升的水汽浸润开来时，孩子们都会咽着唾沫团聚拢来，等待年糕的出笼。只见蒸糕的师傅撮起重重的蒸格，把内的糕在大喊一声“嗨”中倒扣在一旁桌子的垫板上。这时候，大家便会迫不及待地伸出手指，将残留在蒸格上的年糕粒屑抠挖下来，塞进嘴里，然后“啧啧”地一声明道：“好香！”

依蒸制方法的不同，崇明年糕可分为如下三种：松糕、糯糕和蒲鞋底糕。所谓松糕，即是年糕在蒸熟后，趁其在半软半硬之时，用刀切成一块块长约一寸、宽约一寸、厚约半寸左右的长方形糕块（崇明人称之为“糕丝”）。这种糕的米粉由于相互间有间隙，因此吃起来口感酥松。早先崇明农家，逢年节时常会蒸上几大蒸这样的松糕，一块块切成糕丝，放在筛子上曝晒。待晒成砖块一样硬时，收藏在坛瓮内。这样的糕丝，放至第二年的大热天，也不会生霉变坏。要吃时，放在锅中的竹垫上一焐，入口照样松松软软。当然，也可以干吃。记得那时孩子们放学回家去挑羊草的时候，常会把几块糕丝装在口袋里。春长迢迢，肚子饿了，就摸出一块来，用牙一咬，嘎嘣嘎嘣的，跟吃炒蚕豆一样，比现在的小孩吃肯德基、麦当劳还来劲。当然，现在的生活条件好了，人们也就很少再蒸这种用来晒干的松糕了。

糯糕则和松糕完全不同。尽管它的作料和松糕完全一样，但蒸熟后抛在垫板上时，要用纱布罩上，再用两手使劲按压，让原本松松散散的米粉粘得紧紧的。这按压过的年糕，切成一块块糕丝后，软绵绵的，用筷子往中间一夹，两头弯弯的会合在一起。吃在口中，感到特别的柔软细腻，而且一点也不粘牙，比松糕要好吃得多，是崇明年糕中最受欢迎的一种。由于糯糕是经过按压的，米粉间空隙全无，因此它不能像松糕一样曝晒。一晒，会变得跟铁块石块似的硬实，任你怎样蒸焐也不会还软。所以这种不能曝晒的年糕容易霉变，不可长时间放置。

年糕中最为讲究的是猪油百果糕。它的作料除米粉和白糖外，还要放入核桃仁、枣泥、红绿丝及用糯米白糖渍腌过的猪油块、桂花。用这么多的作料蒸成的年糕，吃起来又油糯又香甜。当然，在以往那些个什么都紧缺的年代里，这样的年糕并不是想尝就能尝得到的。

至于蒲鞋底糕，则是因为穷苦人家蒸不起大笼的年糕（一般每笼年糕要用十多斤的米粉），而辞旧岁过新年祈盼好运来临福星高照时又离不开糕，于是就将少些米粉掺和着高粱、玉米粉，放在一起揉成薄薄的一块块，形如蒲鞋底大小的糕