

【长风回忆录】

舌尖上的沙洪浜

文 朱惠兴

沙洪浜，曾经是一个街道的名称，其区域范围：东至武宁路，南至光复西路苏州河，西北至原沪杭铁路（部分中山北路）。沙洪浜街道后来取消，其区域以曹杨路为界“一分为二”，东面划归长寿路街道，西面划归长风新村街道。长风区域的外延得以延伸。因此，我的长风回忆录的题材，其外延，也可以得到延伸（我称这延伸部位为“东长风”）。

话说在曹杨路西侧白玉社区卫生服务中心后面，曾有个单位叫沙洪浜房产所，旧址普陀二村25号，是笔者年轻时曾经工作过的单位。浜小故事多，听我慢慢说。先说说在职工食堂工作过的“饭师傅”大光（化名）吧。大光师傅是烹调“一把手”，在那个流行“一把手”的年代，他是食堂炊事员工作的“一把手”（还有一位搭档、两位小工），哈，离开他，职工“没得饭吃”。

“锅盖”阳春面

提起沙洪浜，最好吃的是什么？“老沙洪”至今还记得：阳春面。有人可能不以为然：这有什么大惊小怪的。阳春面，不要太“大众”哦，还不入我的口味呢。

且慢，听我说来。大光师傅的阳春面，自有一番诀窍。大清早从曹杨



沙洪浜阳春面

路弄堂口的切面工场，把当天的面条取来，按2两、3两的分量称好，一团团盘好放在案板上。大锅里开水滚烫，下面条后长筷搅动、舀去泡沫、冷水止沸。请注意：大光师傅的操作是，在即将用笊篱起锅时盖上大锅盖（木制），焖半分钟。一定要焖，这一焖，就把面条的香味给焖出来了。面条软硬适中、滑腻爽口，加上葱花汤料（用猪油），哈，这一碗阳

春面，神仙也嘴馋。有的职工偷偷“咬”耳朵：买两碗2两的合算，可以多一碗汤料。照理，买4两的，二份2两一起下锅，盛在一个大汤碗里。在那个“缺水”的年代，这位职工“小聪明”也不违规。哈，现在的年轻人见笑啦！

在农村老宅的大灶，我也下过面条，但没有想到用大锅盖“焖”，更不会想到把汤罐的小锅盖摆进面条

里。突破定式思维，机遇，或许就在这创新中。

“三光”淡馒头

沙洪浜的淡馒头，也是有名的，职工除了就餐时吃，还常常买几个带回家。淡馒头松软适中、不板不僵。淡馒头甜甜的，有着自然的麦香味儿。大口咬嚼淡馒头，可以不用菜佐食。当然也有肉馒头、菜馒头，而且更好吃。但当年职工“做人”（节约），每月饭菜伙食费要算算过日子，就怕用空“月光光”。

淡馒头为什么好吃？大光师傅也有一番诀窍：每天下午收工前，用面团“老酵”和在面粉里发酵。第二天早上，把发酵后膨胀了的面团从大盆里扒出来，摊在铺有干面粉的案板上，捏、按、揪、捣，视情况不断添加干面粉，手上功夫“千锤百炼”，直到面团和顺，不粘手、不粘盆、不粘板，做到手光光（一光）、盆光光（二光）、板光光（三光），手上、盆上、板上，不留一粒粉尘、半丝粘痕。这时候的面团醒了，孕育着生命力，是活的。再经过蒸笼“浴火重生”（蒸笼沸水隔锅是火），馒头熟了。馒头好吃，是因为馒头里和着大光师傅的力气、劲道和功夫！

“二响”走油肉

沙洪浜的走油肉，油而不腻，齿

颊生香。每人一份，不能多吃（可以互相调剂），还有其它菜肴搭配。

选用上好五花肉，在水里煮到“七分熟”，旁边已有大油锅起沸，把这“七分熟”肉块放进油锅里，迅即盖上锅盖，但听锅内啪啪作响（注意：这是第一响）。待到炸声停了（水分没有了），掀起盖头把肉捞起，放在冷水中“结”（冷却）一下。捞起这肉，放进油锅再次起炸（这是第二响），盖上锅盖，锅内同样啪啪作响，直至炸声静寂。这时候的肉呀，通透熟，连脂肪皮都开裂了，再来梅干菜打底，会不好吃吗？

（扫描并关注“长风周到”微信公众号，后台回复关键词“长风回忆录”可阅读更多文章，如果你也有关于长风地区的回忆，欢迎后台留言，小编将第一时间和你联系，告知投稿方式。）



【生活札记】

吴哥窟和吴哥的孩子

文 邓安华（世纪同乐）

去年我们赴越南、柬埔寨旅游，游览了河内、海防、胡志明市和柬埔寨的许多景点，印象最深的还是吴哥窟和那里的孩子们。

吴哥窟又名吴哥寺，位于柬埔寨暹粒市北六公里处，是世界文化遗产，也是举世闻名的旅游胜地，每年都吸引大量游客到此游览。公元12世纪，吴哥王朝的国王苏耶跋摩二世决心修筑一座平地拔起的石窟寺庙，既作为王国的国寺，又作为王国的国都。他举全国之力，耗时三十五年，终于修成了这座举世无双的建筑，成为高棉古建

筑艺术的顶峰。后国都南迁金边，吴哥渐渐荒芜，直到十八世纪被法国探险家重新发现。

吴哥窟的基本布局是祭坛和回廊。祭坛由三层长方形回廊环绕须弥台组成，象征印度神话中处于世界中心的须弥山。祭坛顶部矗立着按五点梅花式排列的五座宝塔，象征须弥山的五座山峰。吴哥窟外围绕着护城河，象征环绕须弥山的咸海。

吴哥窟拥有诸多的精美佛塔、石刻和浮雕。石刻和浮雕手法娴熟，场景复杂，姿态生动，形象逼真，采用重叠的层次显示深远的空

间，堪称世界艺术史的杰作。

除了吴哥窟，吴哥的孩子们也给我们留下了深刻的印象。生活在吴哥附近的农民比较贫穷，他们住在竹制或木制的吊脚楼里，楼上住人，楼下饲养牲畜。从敞开的门望进去，设施十分简陋，看不到像样的家居，也看不见家用电器。导游告诉我们，柬埔寨姑娘一般十二三岁结婚，而且大多是高产母亲。由于家境不好，许多孩子上不起学，靠乞讨为生。我们每到一个景点，总有一批孩子环绕着我们，年龄从几岁至十几岁不等，个个黝黑精

瘦，清一色的赤脚、短裤、汗衫，可怜兮兮地向我们伸出小手。他们一旦得到我们的礼物，便马上塞进汗衫里，然后牵着我们的手给我们当义务导游。吴哥的孩子虽然生活贫苦，但都十分懂事。我们给的食品，孩子们都会留着回家后与家人共享。和吴哥的孩子共处两天，我和团友们都感慨万分，心里说不出是什么滋味，只好祝孩子们好运！

我爱你，吴哥窟和吴哥的孩子们！

走在改革开放的大路上，亚非拉人民紧跟，道路越走越宽广。

【联系我们】

《长风·社区晨报》是一份覆盖长风地区的属地化报纸，说的全是“自家门口这点事”，涵盖衣食住行、生活服务全方位的信息，每月1期，送达长风家家户户。目前普陀区域已有长风、曹杨、长寿、石泉、桃浦、万里6张社区晨报。

如果你喜欢我们的报纸，想报名登上栏目，或者对我们的报纸有任何建议或者意见，欢迎联系我们。

来稿请寄：
徐汇区龙华路1887号
3楼 长风社区晨报 收

电子邮箱：
zhangyeping@sqcbmedia.com

联系方式：61155959

晨报热线：
8008190000（固话）
4006200000（手机）

微信：
扫描下方二维码，关注“上海社区发布”微信平台，将信息传达给我们。



【身边人物】

我们陪孙女成长

文 吴畏（大华清水湾）

2019，我们夫妇年届七十，孙女十三岁，读小学五年级。退休多年，“老来六乐”一直是我们的生活主旋律，经常挂在嘴边：“含饴弄孙”“游山玩水”“欢歌笑语”“呼朋唤友”“谈天论地”“舞文弄墨”，而“含饴弄孙”，肯定属于第一乐，2018年，我们过得格外充实。

2018年第一天，全家起了个大早，与儿子、儿媳驱车前往上海“顾正红纪念馆”，共同见证孙女

获奖仪式暨“国旗下成长——普陀区新年庆典”；9月10日，我们夫妇一早从昆山赶往上海大宁公园“为爱麦跑”（麦当劳中国慈善活动）现场，齐声给孙女的健康成长、快乐人生加油鼓劲；10月28日下午，孙女举办“六人画作联展”，我们夫妇从昆山赶去，出现在揭幕现场，给了她一个惊喜；12月2日，冒着寒风阴雨，陪孙女去上海图书馆参加古诗文比赛，我更情不自禁的在图书馆留言板上写道：“读书不辍学

习不止”。

一年来，孙女点点滴滴的进步，成为我们欣慰与欢乐的不竭源泉：她与两位同学精心操练，经过多轮竞演，最终进入“上海市青少年明日科技之星”前二十名；她从戴上红领巾开始，就被同学们推选为少先队的大队委员，连续五年，今年继续当选，并担任了大队副主席；暑期里，她还参加“观超级工程，探宇宙奥秘——普陀区队长学校探秘大国重器”活动，远赴贵州“天眼”等处，并拍了美照让我

们一饱眼福……当然，小妞的成长，并非一路畅途、满是鲜花掌声。她也有为了完成妈妈布置的课外作业而“抄近路”“走捷径”，直接翻了书后的答案给填了上去，被发现后，我们都感到诧异和郁闷，更教育她要真实、要诚实、要踏实！

陪孙女一同成长的过程中，虽然也有人揶揄道：你们俩没有生养过女儿，所以要在孙女身上找“赶脚”！但对我们而言，则体会到了不一样的活力、青春与快乐！