

【周到·时令】

小城一碗腊八粥,温暖一方邻里情

□记者 周晶 整理报道

腊八节,俗称“腊八”,节期在每年农历十二月初八,节日的习俗是“喝腊八粥”。腊八节作为中华民族的传统节日,喝上一碗腊八粥,既添福又添寿。熬煮腊八粥是武宁小城居民区每年的的特色项目。

2020 年 1 月 2 日,武宁小城居委会开展了“小城腊八粥,温暖邻里情”的活动。在这样一个寒冬之日,大家其乐融融、在食粥中感受暖暖祝福。

一大早,居委会工作人员与志愿者们就忙活了起来。大家将精心准备的大米、糯米、鸡腿菇、芋艿、莲子、芸豆、胡萝卜、花生、黄豆、红肠等原料依次放入锅中,经过一个多小时的熬制,浓香暖心的腊八粥终于出锅了,社区活动室里飘来了阵阵粥香。大家看着自己的劳动成果顿时笑得合不拢嘴。

“一勺快乐,一碗开心;吃了腊八粥,来年好兆头!”腊八粥完成后,社区志愿者和居委工作人员还充当起了“贴心快递员”,带着热乎乎的腊八粥给 80 岁以上的独居老人、失独家庭、空巢老人送粥上门,收到腊八



清晨时分,志愿者早起熬煮腊八粥

粥老人们都满脸笑容,他们说吃着热腾腾的粥感受到了社区大家庭的温暖,而老人们喜悦的笑脸也是对志愿者和社区工作人员最大的夸奖。

一碗腊八粥不仅温暖了老人的心,也代表了社区工作人员的一份心意,寄托着对社区这个大家庭里每一位居民的新春祝福,众人希望:在新的一年里收获平安与健康!



收到暖心腊八粥,居民笑逐颜开

【周到·美食】

保证让你一天三餐不重样

长寿路附近原来有那么多好吃的素食

□记者 黄琪

吃素作为一种健康的饮食方式越来越受到人们的推崇。在长寿路,许多素食店已经形成良好的口碑,那么如何在长寿路吃一天素食又不重样?下面就跟着记者来一起吃吃吃吧。

早餐:净素包子

地址:长寿路 285 号

知道长寿路上最近最火的包子是什么馅的吗?不是肉馅也不是豆沙馅,而是素菜馅的!店家选用上等的中筋粉和面,蒸出的包子外皮弹滑,不粘牙,内馅选用时令蔬菜配以香菇、自制面筋和本帮豆干,口味甜中带咸,100 克的包子足有 50 克的馅。

这家店从早上 6 点营业至下午 6 点,但无论什么时候去,店门口都会排上长长的队伍,常常下午 5 点就没了买了。为此,店主还特意推出限购令,每人限购 3 盒,欲购可要从小哦。

午餐:玉佛寺素斋

地址:安远路 170 号

到玉佛禅寺礼佛完毕,已接近中午,吃一碗玉佛素面再离开,这早就是很多上海市民的习惯了。玉佛寺素斋馆的招牌面食有罗汉上素面、香菇面筋面、双菇面、辣酱面以及风味绝佳的素馄饨。

在这其中最受欢迎的就是双菇面,寺内选用上好的金钱菇、杏鲍菇和去头斩尾只选用鲜嫩的中上段冬笋作为浇头,再加上自制的



玉佛寺素斋中的明星产品——双菇面

油面筋,浓油赤酱,没有一荤却色香味俱全,是地地道道的上海本帮风味。

晚餐:馨莲斋

地址:长寿路 892 号

如果说上面的两家素食都是上海口味,让你觉得没有什么新鲜感,那这家东北风味的素食餐厅就



口味甜中带咸的净素包子

可以让你的晚餐换换风味。因为店主曾在新云大师的道场做过两年义工,菜的口味与寺内几乎并无差异,店主也十分热情。

在店主的推荐下,记者尝试了一下酸菜馅的手工水饺,果然味道不错,不仅不输肉馅水饺,而且又健康低脂,是晚餐的绝佳选择!

【周到·文苑】

初识神龙川

文 周云海

前些时日,我与几个 30 多年缘分的文友相约自驾游浙江临安神龙川。

临安,我以前去过。很多年前在太湖源附近盘旋山道边住宿农家乐的记忆犹新:门前观溪流,推窗见青山;土狗庭院转,家鹅石渚伫。清新的自然之景让我欢喜不已。

不过,临安的神龙川我没去过,都不曾听说过有这么一个景区。这次同游的退休旅游记者季姐把神龙川说得花好稻好,我心里笑笑,或许神龙川只是一处山野农家休闲场所,标个好听名称而已。

从上海开车去临安神龙川,路程 4 个多小时。早上 8 点半,我们在松江地铁站附近集合出发,车到那里已过了下午 1 点,季姐在神龙川风景区工作的朋友崔瑛早已迎候在风景区门口。彼此寒暄后,我

们让美丽可心、热情好客的崔瑛给文友们在神龙川风景旅游度假区门楼前合影,高大雄伟的龙凤楼门楼两边配以副楼和长长的雉墙,锁住了通往神龙川景区的隘口,真有古代雄关的风范。

饿不行游。在餐厅用过餐后已是下午 2 点,大家在度假区里具有徽派建筑特色的“半边山下”度假山庄休憩。初入神龙川景区,满眼苍翠的天然山水秀色,捣毁了我先前心里对其想象的“窠臼”。

神龙川有五大景区,分别是怡乐园、卧龙溪、清凉界、神农台、小华山五大景区。一时半会儿游览不了这么多景点,我决定玩到哪里算哪里,待来日一早与文友们再齐心上山好好游玩。我先游览了怡乐园景区里的含笑轩、游乐区、益智潭等景点,还有农夫乐园,除了种植瓜果和蔬菜,还辟有紫藤香蔓。可惜我们出游时间没有对准紫藤花季。唐朝李德裕诗云:“遥闻碧潭

上,春晚紫藤开。水似晨霞照,林疑彩凤来。清香凝岛屿,繁艳映莓苔。金谷如相并,应将锦帐回。”深深长长的紫藤花拱廊,如是春晚时节,那该是何等美丽蓬勃的盛观!

走过远志桥、合欢桥,我来到太子榭旁。太子榭是为纪念昭明太子对佛学的贡献而建的。天目山是南北朝昭明太子隐居读书分经处,传说太子曾从天目山大仙顶的北侧下山,在神龙川一带留有很多遗踪。榭柱上有一副对联:“八方香客云集来,十万烟火散江南。”伫立于太子榭中,听山谿淙淙,远红尘嚣器,别有一番遐思在心头……

离开太子榭,沿卧龙溪边继续前行不多远,我的目光被矗立在山坡旁的一只巨大药葫芦造型吸引。自古有“悬葫济世”之说,宝葫芦一直被国人认为是中医药的象征。在卧龙溪边建此神龙宝葫,是告诉世人这里是天然草药的王国。神龙川风景区的名称许多就是以

中草药里富有文学性的名称命名的,如益智、远志、辛夷、合欢、紫雪、凌霄等。

文友在呼我,无法再拾阶上清凉界、神农台、小华山等景区,只得返回。返回神龙川“半边山下”度假山庄时忽然下了雨,且是“长脚雨”。时而霏霏细雨淅淅沥沥,时而瓢泼大雨哗啦啦啦;雨下了整夜还不够,又延续到次日。雨天,让文友扫兴,雨夜,润我逸情。

闹夜。我被神龙川的夜雨吸引,我在山庄灯影幽暗的圆寂长廊里,看掩映在树影里的灯笼影影绰绰,听雨夜中的山溪奔涌怒号,任山风抚摸我的脸庞,爱夜雨亲吻我的手掌。古人有风声雨声读书声之愉,我有风声雨声溪流声之喜。此时此刻,我的心被浸淫在如梦如幻的诗意里……翌日,依旧是时而淅淅沥沥,时而哗啦啦啦的雨,雨中我思忖:神龙川,我还会再来!

周到

· 长寿路 ·

► 东新路某小区上演现代版“贼喊抓贼”,借别人车位肥自己腰包

► 好好的一个新公园怎么说荒就荒了?负责人这样回应

► 震惊!一男子在长寿路骑套牌车、冲卡拖拽民警



【联系我们】

《长寿·社区晨报》是一份覆盖长寿地区的属地化报纸,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,送达长寿家家户户。目前普陀区域已有长寿、长风、曹杨、石泉、万里、桃浦 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 长寿社区晨报 收 电子邮箱:zhoujing@sqcbmedia.com 联系方式:021-61155965

晨报热线:8008190000 (固话)4006200000(手机) 微信:扫描二维码,关注“上海社区发布”微信平台,将信息传达给我们。

