

# 青春洋溢的毛豆

□施永培

眼下又是秋毛豆的上市季。让我想起了现代诗人北河的《毛豆》一诗：“形似月牙弯弯，菜面毛茸茸。常裹籽粒二三，皮青肉糯被宠。东邀西请搭配，冠名人后让功。成熟坚实老器，改称黄豆重用。”是啊，毛豆因脾性好而被人青睐。

这不，那是三十多年前的一个仲秋时节，我家就好好青眯了一番毛豆。那阵，结婚还没几个年头，与老婆靠着平时的节俭，硬是从原本微薄的薪水里积累了一小钱，给“贫穷”的小家庭添置一些家具。叫了生产大队里的木匠茅师傅父子来打造。茅师傅技术、体力都一般。因着是素食主义者，再加上不抽烟、不喝酒、态度好、到得早、离得晚等优势，也是活儿不断。要知道在那阵伺候抽烟、喝酒、吃荤的匠人可不是件容易的事，主人要招待中、晚两顿饭菜。“老酒顿顿喝，香烟勤勤发，工钱一块八”。这是当时说工匠的待遇、

潇洒、神气劲。买烟、买肉等要凭票供应，这就不太好办，自家的货票不够得想方设法向人家讨要了。家里添置一个菜橱、一副凉床架，以及其他一些小件，在叫哪位木匠上，想来想去，认为请茅师傅来做，可以省去好多事情。茅师傅父子俩做了二十多天后就完成了活儿。

二十多天每天中、晚两顿用来招待茅师傅父子的菜，毛豆是主打食材。当然了还有其他一些菜，比如土豆、黄瓜、蕃茄、花菜、豆腐等。而毛豆基本是一顿不落，与之配成菜的有茄子、丝瓜、茭白、冬瓜、菜椒、咸瓜末等。花样还不少呢，茄子削成块，烧成茄块毛豆；切成丝，烧成茄丝毛豆；茭白或块或丝，菜椒或片或丝，冬瓜或块或丁，都能和毛豆搭配成不同名称的菜；还有丝瓜毛豆、咸瓜末毛豆等，都是不错的搭配。在这些菜谱中，还可加些榨菜丝或片，豆干丝或豆腐衣等，可以激发味蕾，增加味道。毛豆与其他菜既可以烧成菜，还可以放

进汤。有人说毛豆是“百搭”。在上桌的菜肴中，总能看到青青的、嫩嫩的毛豆，或亲吻着其他菜，或被其他菜拥抱着，或独自闪亮在你眼前，青春活泼，惹人喜爱，撩拨食欲，可以直让你百吃不厌。

毛豆，就是新鲜连荚的黄豆，又叫菜用大豆；因荚上有细毛而被叫做毛豆；是大豆作物中专门鲜食嫩荚的蔬菜用大豆。毛豆再长下去就成黄豆了。毛豆和黄豆，学名统称大豆。大豆古称菽，有黄豆、青豆、黑豆、褐豆、双色豆等品种。我国以种植黄豆为主，起源于中国南部地区，距今约有5000多年的栽培历史。

在众多农作物中，当数毛豆的纤维含量最高，嫩毛豆的纤维含量高达4.0%。在之前，很多人都以为芹菜秆的纤维含量高，其实只有1.2%。毛豆还富含植物性蛋白质，又有非常高的钾、镁元素含量，维生素B族特别丰富，同时还含有皂甙、植酸、低聚糖等保健成分，对于保护心脑血管和控制血压很有好处。夏末秋初毛豆上市的季节，吃毛豆还能预防因为大量出汗和食欲不振造成营养不良，体能低落，容易中暑等情况。

用有那么多营养成分的毛豆作为主打菜，一连二十多天，来招待吃素的茅师傅父子，以及与之同吃的我们，还真没感到厌倦倒胃口。这或许是青青的毛豆，给人以青春活力，朝气蓬勃的感觉，或许是嫩嫩的毛豆，给人以腼腆害羞，逗人可爱的样子，或许大家知道毛豆营养丰富的原因，或许变化着不同的搭配形成了不同的色香味，产生了不同的食欲、胃口、味蕾，极大地满足着各自的吃饭下菜需要，还期待着下一顿它的登台现身。这就是毛豆的青春魅力所在。

富有魅力的毛豆，深得乡下农民的喜爱，可以说是家家播，户户种，且乐在其中。陶渊明有诗云：“种豆南山下，草盛豆苗稀。晨兴理荒秽，带月荷锄归。道狭草木长，夕露沾我衣。衣沾不足惜，但使愿无违。”种豆能得豆。劳动辛苦无所谓，只要有豆吃。

对于豆的诗句，我们常常记住的是曹植的“七步诗”，“煮豆持作羹，漉菽以为汁。萁在釜下燃，豆在釜中泣。本是同根生，相煎何太急。”曹植诗中所说的豆，不是青青嫩嫩的毛豆，而是老熟坚硬的黄豆了。毛豆时期的豆其还不可燃呢。

淌，叮咚回响。最美是重阳，美在一份诗酒情怀。这一刻，菊花酒摆放在桌前，咏菊诗回响在耳畔。那是“但将酩酊酬佳节，重阳独酌杯中酒”的无奈；那是“待到重阳日，还来就菊花”的等待；那是“战地黄花分外香”的美景；那是“抱病起登江上台”的忧思……

那些温暖的、豪迈的、多情的诗句尽在耳边，将人们一颗颗柔软的心濡染得莹润浑厚。那象征延年益寿的菊花酒，将人们灿烂的脸庞映照得如花般动人。

重阳节，这份情怀，如灿然的傲菊，馨香弥漫。“岁岁重阳，今又重阳”。最美是重阳，美在一份思念，美在一份景致，美在一份孝心，美在一份诗酒情怀。这份美，在与亲人的团聚中得以熏染和升华，放射出最真实、最朴素幸福和光芒。

# 最美是重阳

□王青春

叫作“菊月”。放眼望去，漫山遍野金灿灿的菊花绽放吐蕊，傲霜怒放，彰显出生命的坚贞与高洁。她那昂首的姿态，使风霜不再那么肆虐，让大地变得分外迷人。

重阳节，这份景致，如菊般傲霜，美好可人。

最美是重阳，美在一份孝心。这一天，游子把大包小包的情感从旅途的行囊中掏出，与父母一同分享，酒杯里溢出的醇香，早已弥漫在老屋外不甘寂寞的桂花树上。秋阳中，父母爽朗的笑声，已摆在院落中央，幻化成最美好的食品，映照出他们菊花般璀璨的舒心。

重阳节，这份孝心，如小溪般流

# 爱秋

□詹超音

秋天太可爱了，连打喷嚏都是“爱秋”……

挤了一夏汗水，皮肤得以晾凉了。满眼成熟，终于看到了最舒心的色彩。担的是收获，脚所以轻。向着你的一张张舒展的脸，映着：爱秋。

真真的秋是金黄的。自从发掘出了黄金，胭脂红了，金光灿人了，心却变得漆麻黑。惟有勤劳织出的金黄令人欣慰，心安理得，光亮满腔。

叶黄了，落地，给土地一个交代，认祖归宗。诗人来了，来读每片落叶，因为他们——爱秋。

肥羊，炉火，金黄，勾起欲望。贴秋膘者，爱秋。

黄了，对贪者是落败，对傲者是失望，所以这些人最恼的是秋；因为秋后要算账，算的是不知秋、不爱秋的人的账。

爱秋的人把秋握在手里，爱秋的人才不惧漫长的冬。

当登高临远，遥望苍茫。携满目秋色，千万风光。

看菊花，开遍山野，赏秋意，傲然绽放。插一支茱萸，簪一支菊花，九九艳阳天，最美是重阳。

最美是重阳，美在一份思念。在诗人王维的笔下，“遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人”的场景，已定格对亲人无尽思念的浓浓愁绪。即使真的分离，那份殷殷的牵挂和深深的思念还是可以隔着遥远的距离传到亲人的身边。

重阳节，这份思念，如花般绽放，美艳动人。

最美是重阳，美在一份景致。农历九月还有着美好的名字，

# 桔岛颂

□陈忠安

大江东流入海口，诸岛瞬变桔子洲，南桔北移非奢望；阳光普照万顷地，波卷泥沙舟荡漾；先辈围垦筑大堤，东风吹佛千层浪；征服茫茫芦苇荡，田野处处溢桔香。

一望无际柑桔稠，硕果累累秋意爽；一年好景君须记，最是金秋采桔忙。

阳光普照万顷地，东风吹佛千层浪；靓丽长兴似明珠，

长江口中久闪亮。大型企业出口忙；家乡长兴添光彩，遐尔闻名中外扬。

兆丰年里五谷丰，村队队认六畜旺；文明之镇跻前列，安居乐业奔小康。果园佳景桔林深，三净桔岛新万象；芳香四溢催人醉，中华大地美名扬。

# 红桃林中绿叶情

□茹石

唐仍然是微笑着乐呵呵的铺路石子摆渡人。我当过30多年编辑，深知一个好编辑的千辛万苦！我也明白当好协会秘书长、副秘书长多不容易，千头万绪，零零碎碎忙不完的烦心事，是作家作者的俯首甘为孺子牛的公仆啊！他们如果把宝贵的精力全部用于自己创作，可能也会名利双收的。

南汇地区桃林桃花著名，有一群人在桃花林中追求文学梦，我为多位文友书写过感言，唯独没有为老唐写过文字，心里有点惭愧！我亲身经历过老唐等人多次操办的难忘的策划出书、研讨交流、到社区与读者分享等活动，许多事情难以忘怀。他帮助一位17岁的中学生出版诗集，并不是诗集出版就完事，还热情邀请了文学研究所研究员、诗人、作家研讨分享，既帮助年

轻作者开阔眼界，又达到多方受益的效果。我从中看到现在年青人起点很高，同时又需要行家适当的引导。文学事业需要后继有人，现在还有多少人乐意甘当绿叶，燃烧自己，陪衬别人呢？老唐乐意做绿叶，是位踏踏实实办实事的另类作家。

红桃林作家群中近几年成长了多位有特色的作家，有厚积薄发的小说家，也有长期笔耕的职业写手，还有雨后春笋般出土的乡土散文作家、时尚随笔作家，他们扎根乡土，扎根民众，为人民创作，抒写民众心声，服务于浦东大开发，呈现出新时代文学繁荣新气象。有位当地小说家，几年中出版了10部长篇小说，500万字，先后加入市作协、中国作协。这位小说家的500万字作品，在出版中也融进了

老唐的许多心血，多方联系出版社，战高温反复奔走排版设计、印刷装订抓质量，出书后不厌其烦联系评论家和作家文友研讨交流，组织作家到学校下社区广泛宣讲，让来自生活的文学作品回到民间，点点滴滴一言难尽！有一次送小说新书进上海书展，老唐和文友把祝贺横幅放在提包里，见缝插针登台亮相，成了书展的一道风景。

多年来老唐操办了许多部作品，还为多家单位和区内外作家牵线搭桥，挖选题，写文章，出版、研讨、宣讲，形成了一条龙服务，这也是改革年代创新文学服务的新气象。

老唐数十年绿叶扶红花精神可嘉，眼见许多文友专业进步了，他这个为作家操心服务的作家会员等级还是原地踏步，内心难免酸涩，那是他千辛万苦追求数十年的渴望啊！犹如马一样心甘情愿为文学事业尽己之长效犬马之劳，乐呵呵马不停蹄当作家公仆，红桃林中追梦不歇……

# 城乡飞虹 庄园华亭

(五句子·十首)

□王海

## 愚农庄园

华亭境内一庄园，“愚农”名气四方传，占地赫然千外亩，纯粹返扑景色艳，诗意速漫几重天。

## 杏花大道

杏花大道杏花奇，连片开放三月底。走在路中香迎人，花红映得话如蜜，说说笑笑四百里。

## 自然美景

二月梨花连天白，三月桃花迎日开。尚有动情三角梅，绽放一种好气派，自然美景自然来。

## 庄园马场

荷兰纯血新西兰，四十余匹马入选。专业指导骑马术，老小皆宜享怡然，驰骋“疆场”显彪悍。

## 期颐春色

四面环水期颐岛，特色蔬果夺耀耀。植被葱郁四季香，露营地息倍逍遥，星空月下夸今朝。

## 傍水民宿

傍水而建民宿房，绿柳相依人向往。“杏雨梨云”水里影，晨曦暮霞染辉煌，人住其中梦起航。

## 庄园农场

私房菜，啤酒吧，庄园农场想到家。优质食材新又鲜，丰满桌上每句话，露天烧烤乐嘴巴。

## 果蔬采摘

田中草莓树上桃，大人小团摘下笑。愚农庄园亲子游，名目繁多任你挑。归途唱响新童谣。

## 蔬果辨识

说稀奇来不稀奇，环岛长廊入云际。蔬果悬挂解说牌，辨识知识获真知，走在水里不湿衣。

## 玩兴正浓

草长树茂醉春风，莺歌燕舞开人容。赏花采摘品美食，兴致正浓夕阳红，明日再约来园中。

近年在网络和纸质媒体上常见到浦东作家唐根华的名字，有些内容颇吸引眼球，比如他从30年前南汇县、南汇区就开始担任文学协会秘书长，与浦东新区合并后担任文学协会、作家协会副秘书长，还是惠南文学社副会长，东南风文丛执行主编，创作出版了《唐根华作品选》《追梦足迹》等作品选，其中有些选题是颇有新意和地域特色的。文学博士王晓明在撰文点评中说，从总体上看，作品乡土气息浓厚，语言通俗，记录着水利工程、民间艺术、南汇变迁等多方面内容，也洋溢对家乡浦东的深情厚意。

我认识老唐多年了，近几年交往更多一些，赞同作家文友们对他的印象和评价，称他是铺路石子大忙人，再忙再累总是微笑待人。也有人称他是忙忙碌碌“摆渡人”，多年来热心帮助区内外作家文友在知名出版社出版文学书籍150多部，3000多万字！有些人靠这些作品加入了市作协、中国作协，老