

# 一段菜名数来宝 串起老南京的味道

老南京人喜欢吃什么菜?这个问题得问家住南湖鹭鸣苑的刘师傅去。折腾了一年,老刘把近百个老南京的特色菜编成了一个数来宝。走,咱听一听。

## 一段数来宝,囊括近百老菜名

“枸杞头儿,苜蓿头儿,马兰头儿,豌豆头儿,每样蔬菜炒一盘儿。毛豆米子炒胡椒,秋油干儿炒芦蒿,香椿头炒鸡蛋,再把荠菜炒一盘儿,蒲公英炒肉丝,荸荠炒猪肝,洋葱炒腰花,水芹炒干张,韭黄木须肉,雪东玉兰片儿。红胡椒炒笋瓜,大葱炒饼结儿。绿豆芽炒韭菜,青椒炒肚片。大鲫鱼烧两条,再烧一盘鸭四件儿……”老刘摇头晃脑地用老南京话报菜名时,乍一听,让人以为进了土菜馆。近百个老南京人爱吃的家常菜,老刘劈里啪啦抑扬顿挫了一会儿,就全说齐了。

老刘的这段数来宝不过区区百字。但是,每一个菜名串联起来,老刘用南京话这么一念,就琅琅上口。“……生果仁拌芫荽儿,越吃越香越有味儿。腌菜梗子浇麻油,然后再把洋化萝卜拌一碟儿,这叫麻油拌小菜儿,各是各的味儿。要想吃辣的,搁点儿川椒

面儿,以上就是部分南京菜,不知哪样最合你口味儿?”

呵,菜色真不少。有野菜,有家常菜,有炒的,有拌的。有豆制品,有鱼,有肉,除了一些耳熟能详的南京地方菜菊花脑菜蛋汤外,还有些“鸡头梗子,飘儿菜”之类稀奇古怪的菜名。

“这些都是我们老南京人最喜欢吃的菜啊。”老刘说。而当创作这个,纯属偶然。

## 为解同胞乡愁,菜名编成数来宝

前年,邻居家的大伯伯从台湾回宁探亲。80多岁的大伯伯难得回来,侄子一家当然是盛情款待。离开南京的前一天,大伯伯对侄子说:“我在南京呆了好几天,南京菜是吃了不少。可你说不出菜名,我吃起来就感觉不到这个南京味儿。”

侄子一听,急了。“我烧的都是家常的老南京菜。这名字,我怎么知道啊?”一着急,便想到了对民俗颇有研究的刘奎龙。“刘师傅,你一定得帮我这个忙。”“让我看看你买了什么菜?”老刘探头看看菜篮子。一条鲫鱼,干张结,一些什锦菜,肉,豆腐果等。“有了,你回去煎个鲫鱼,干张结烧个大杂烩,豆腐果烧个肉。”邻居立刻照办。

菜烧好了,邻居请老刘去一趟。“我给您报个菜名,大鲫鱼烧两条,再来一盘

儿鸭四件儿。豆腐果红烧肉,干张结炒杂烩,蘑菇烧豆腐,看您老合不合口味儿?”老先生一听原汁原味的老南京话报菜名,顿时就乐了。“就是这个味啊,老南京的味儿啊。”老先生还不过瘾,还坚持要把老刘的话录音下来,带回台湾去。为此,老刘赶了夜车,想了几十道菜名,编了一段数来宝,给老先生录了去。于是,便有了这个南京白话《报菜名》的雏形。

为了这段数来宝,老刘可没少花心思。瞅见哪里有老人在聊天,就很热情凑上去:“大妈,老南京人喜欢吃什么菜?”就这样厚着脸皮问,还真被他挖出不少东西。

## 一段数来宝,一段老记忆

“念着这些菜名,一些很久很久之前的记忆,一下子都扑了过来。”

老刘对“豆腐果红烧肉”这个菜特别有感悟。老刘说,小时候家里穷,一年到头很少能吃上几顿肉。所以一大碗的红烧肉,对他们而言简直就是梦想。“但是过年的时候爸妈总会买点肉回来。”

一点肉,给谁吃都不够。家人便买回一袋四四方方的豆腐果。在一个角上面剪个小口子,然后和肉一起红烧。

“我们就在锅边盼着,仔细闻溢出来的肉味。等熟了,锅盖一揭,啊,满满一锅,像

金灿灿的元宝。”

大人一般都会把肉块省给孩子们吃,自己只吃豆腐果。“我们把大碗里的肉块挑完,再吃豆腐果。一口咬下去,肉汁香得粘人,但又烫得很。舍不得吐出来,便只得急着张个嘴在那里跳……”

老刘说,虽然这样的场面已经过去半个世纪了,但直到今天,每逢节假日,他们一家人也会热热闹闹围坐在一起,吃一碗豆腐果烧肉。“感觉又回到了小时候。”

## 要给新南京人“扫扫盲”

花上一年的时间编写这个菜名数来宝,老刘可不是纯粹打发自己的晚年时光。“我想让南京味在这个城市里保留更久远一些。”

老刘说,随着社会的发展,越来越多的外来人口成为新南京人。一方面,他对南京城有了新的活力觉得高兴,但同时也表达了自己的担忧。“我们这些老南京人慢慢老去,谁把这股南京味流传下去啊?”他说,自己之所以写这个数来宝也是希望新南京人有空也能多补补关于老南京的风土人情。“这样,过了几十年之后,老南京的味道还能一辈辈流传下去啊。”(文中菜名,建议用南京话朗读)

快报记者 黄卓琳

## 路边捡到小八哥 想给它们找个家



三只可爱的小八哥

见习记者 袁阳 记者 顾元森 摄

快报讯(见习记者 袁阳 记者 顾元森)“小家伙很可爱,希望好心人收养它们。”昨天早晨,龙江一洗车店的伙计小岳在雨中捡到了3只小八哥,由于没时间照顾它们,希望能有好心人收养。

昨天7点多,天空中正下着蒙蒙细雨,小岳刚打开洗车店的卷帘门,就发现3只黑色小鸟在路边蹦蹦跳跳,“小鸟羽毛都被淋湿了,根本飞不动,路上车来车往,我看它们挺可怜的,就把它们抱回了店里。”

小岳找来纸箱把小鸟放了进去,店里的伙计拿来一些碎蛋黄,“小家伙很听话,把蛋黄都吃光了,我还喂了一些水给它们喝。”

昨天中午,记者来到了这家洗车店,看到3个小家伙正在纸箱里嬉戏,它们的个头和刚出生的小鸡差不多,整体呈麻黑色,还夹杂着一些白色羽毛,黄色的小嘴有二三厘米长,眼睛为深褐色,爪子也是黄色的。

鸟类专家看了小家伙的照片后,认为是八哥。专家表示,八哥喜欢在墙体和电线杆上做窝,龙江一带的高楼比较多,雏鸟有可能是从鸟窝里掉下来的。

虽然小家伙很可爱,但小岳没有时间也没有精力喂养它们,他想为小伙伴们找一个新家。“我很舍不得,但没办法,希望能有好心人领养它们。”(岳先生报料奖60元)

## 练完龙舟 一个学生吃掉8个鸡蛋

快比赛了,参赛队员都拼命苦练

由南京市教育局、园林局、体育局主办,现代快报独家媒体协办的南京市第二届中学生龙舟大赛,将于下月10日在玄武湖举行。尽管战鼓还没敲响,但昨天的玄武湖依然很热闹,参赛队伍在暗地里较着劲儿。昨天下午正巧遇上东南大学教职工龙舟赛,中学生队员们也提前感受了一回比赛的激烈气氛。

### 填饱肚子好撑船

昨天天公不作美,雨越下越大,但南京第十二中学、中华职业教育中心等学校的龙舟队仍然按时赶来参加训练。

南京中华职业教育中心龙舟队共有30名队员,都是第一次接触龙舟运动,经过12次集训,小伙子们的皮肤全都晒成了古铜色。每次训练,学校的于凤英老师都为队员们准备一箱苹果、一箱汉堡包、一桶鸡蛋。“学校非常支持,有的学生体力消耗得多,休息时能一次吃掉8个鸡蛋!”于老师开怀大笑。

于老师心疼地说:“他们一上岸,有的人胳膊和腿都会抽筋,连鸡蛋都拿不起来。”于凤英的包里还准备了两盒创可贴,她告诉记者,一个主力队员

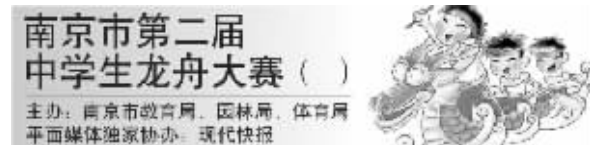
的小腿在船上磨破了一大片。体育老师贺艳东表示,划船得名次并不是最终目的。“现在的学生,吃苦的机会太少了,划龙舟其实就是一门课程。”

### 岸边观战学经验

正巧遇到东南大学教职工的龙舟比赛,中学生龙舟队只能在1500米的航道之外练习,南京市财经学校的学生们干脆就坐在码头边,反复练习起了划桨动作。听到远处中华职校的龙舟鼓点越打越快,他们也在岸边奋力划桨,两个学校遥相呼应,都大声地喊起了口号,在气势上也想胜对方一筹。

东南大学教职工龙舟赛分成若干支队伍,三队一组进行比赛,在岸边训练的初中生们也看得津津有味。“那条船怎么总在原地打转呢?”“舵手赶紧掌舵,不然就要偏出轨道了!”他们比船上的运动员还着急,冲着湖里的选手们大声喊叫。

中学生队员们一边观看比赛,一边吸取经验教训,他们七嘴八舌地议论着。当看到一支队伍领先划了一半航程时,中华职校的同学们自信地表示:“如果这时候我们从起点出发,最后也能赶超这条船,我们有实力!”快报记者 杨扬



### 伊利健康宝宝秀

登录 www.lifenanjing.com.cn

## 为你心中的“明星宝宝”投票吧

快报讯(见习记者 闫弋)自三月底快报《逸谱》专刊推出“伊利健康宝宝秀”活动后,得到了众多家长的大力支持,父母们用相机记录下宝宝的成长印记、快乐瞬间,加上宝宝们可爱的悄悄话,勾画出了本报每周二《逸谱》专刊上的一幅幅完美画面。

在宝宝选秀期间,记者收到了数百份参赛资料,很多邮件甚至是从天津、武汉等地寄来的,爸爸妈妈们都希望能通过快报让自己的宝宝成为家

喻户晓的小明星。天津的一个参赛宝宝家长告诉记者,当听说自己宝宝被选中上报后,特意托南京的朋友买了十份报纸寄到天津。报名期间,很多爷爷奶奶更是用心良苦,亲自把宝宝的照片送到编辑部来。

目前,投票活动正在火热的进行中,读者可登录www.lifenanjing.com.cn,点击“伊利健康宝宝秀”浮标,即可参与投票,选出你心目中的最上镜宝宝、最强壮宝宝、最活泼宝宝、最帅气宝宝和最漂亮宝宝。

## 指甲盖当肥料 催开令箭荷花



令箭荷花养了22年,每年五月中下旬会准时开花

“我家的令箭荷花开花啦!”前晚8点左右,家住梅山的冯大爷高兴极了,伴随他22年的一盆令箭荷花今年又准时开花了,“每年的5月中下旬都会开花,非常准时。”

据冯大爷介绍,令箭荷花因其茎叶似令箭,花似荷花而得名,原产地在墨西哥,和昙花一样,通常都是晚上开花,白天凋谢,所以赏花实在不易。“花共五种颜色,从外往里依次是紫红、玫瑰红、大红,接着花芯是绿色,花蕊是黄色,非常漂亮。”提起心爱的花,冯大爷滔滔不绝。

“这花是我1985年从昆明买来的,已经陪伴我22年了,这花很娇贵,一般的肥料会生虫子,一定要用高钙的肥料,指甲就是好肥料。”冯大爷说,每次剪下的指甲,把它磨碎作为肥料悉心呵护,才换来一睹“芳容”。

(袁先生报料奖60元) 见习记者 王觅 马晶晶 文/摄

# 妇科三大炎症调查

## “杀菌排毒平衡疗法”崭露头角

阴道炎、宫颈炎、盆腔炎是困扰当代女性的三大妇科炎症,也是妇科医生每天都接触到的常见病,多发病,但不知是什么原因,每年都有一大批这类患者,经买药自治或去医院治疗后,却逐渐演变为较为复杂的疑难顽疾,难道现代医学对这类普通炎症也束手无策吗?笔者作为女性对此事非常关注,在气候渐渐炎热,妇科三大炎症又进入高发的时节,笔者特地走访了南京多家医院,请教了数十位妇科专家和著名学者,所了解情况和得到的相关知识,让我这个业外人获益匪浅,相信对其他女性朋友也大有裨益。

阴道炎包括外阴炎,在三大炎症中发病率最高,由于阴道与尿道、肛门邻近,行动时受两大腿摩擦影响,再加上气候闷热,各种微生物很容易滋生,稍不注意就会引起外阴或阴道炎症,症状有外阴充血、肿胀、瘙痒、烧灼痛,行动或排尿时加重,阴道分泌物增多,有腥臭味。

宫颈炎分急、慢性两类,大多与性生活不检点有关,主要表现为白带增多呈粘液脓性,有少量阴道出血,小腹坠痛,妇科检查时发现宫颈肥大外翻。

盆腔炎包括子宫、输卵管、卵巢及周围结缔组织、盆腔腹膜等炎症,随着传播途径不同和受累器官不同,症状亦有较大差异,主要症状为发热、腹痛、腹中扪及包块、呕吐,有时与急腹症相似,但结合病史,诊断并不难。

妇科三大炎症的常规治疗不外乎局部用药、全身抗感染、免疫治疗三部分,但多年的医疗实践证明,总有较大比例的患者难以治愈,这是什么原因呢?南京京华医院妇科专家毕富枝主任的一句话,概括了众多专家学者的论述:“常规治疗忽略了平衡”。

原来,人体是一个复杂的平衡体,不平衡就会导致病,但治疗也会使人体产生新的不平衡。毕主任指出,治疗造成人体失衡主要有三个方面,一是局部用药造成器官内环境失衡,如治疗阴道炎的一些栓剂、冲洗剂,若用药不当,很容易使阴道内正常PH值紊乱,有益菌群随着致病菌一同被杀死,而部分有害菌群却乘机大量繁殖,症状反而加重;二是容易导致性激素的不平衡,性激素在女性体内扮演着重要角色,它可以通过被动扩散进入靶细胞浆内,如雌激素水平低致使阴道上皮细胞抵抗力减弱,而雌激素水平高又使子宫肌、阴道、尿道上皮增殖,增加血流和腺体分泌,性激素的平衡直接影响着药物的治疗效果;三是

抗感染用药不平衡。妇科三大炎症的一个共同特点是多种致病菌同时感染,就以宫颈炎为例,一般都有三种以上致病菌,如支原体、衣原体合并淋球菌、念珠菌、葡萄球菌、滴虫、链球菌等,治疗时不可偏废,否则此消彼长,迁延不愈,但多种抗生素同时使用的结果,有些可相互增效,而大部分却是相互拮抗,互为抵消,这是当前医疗界的一个难题。而解决这三个平衡的技术就是“杀菌排毒平衡疗法”。

怎样才能保证人体在治疗过程中不失衡呢?靠先进的检测设备和系列特殊药物。该疗法的最大优点就是疗程短、收效快,愈后不复发。

笔者在调查中获知,京华医院妇科两年前就引进了“杀菌排毒平衡疗法”,已治疗妇科三大炎症数千例,收到良好效果,这一疗法已引起国内妇科学术界高度重视,京华医院也因拥有这一先进疗法而闻名遐迩,愿这一疗法及时普及,早日让广大女性受益。

秦海鸣

### 链接

南京京华医院为缓解群众看病贵、看专家难问题,特推出“关爱女性健康”惠民活动,免专家挂号、会诊、护理、床位、停车、早孕检查、白带常规检查等费用;优惠项目如下:

诊疗项目	原价	现价
B超	30元	10元
阴超	110元	50元
心电图	15元	10元
电子数码阴道镜	150元	80元
宫颈病变刮片检查	30元	10元

妇科治疗费、检验费、手术费优惠20%-50%;部分药品按国家标准价再下调10%。

## 南京京华医院

■ 诊疗科目: 妇科

■ 接诊时间: 8:00-18:00 (无假日医院)

■ 专家热线: 025-86640022

(苏)医广【2007】第04-03-103号  
地址:南京市新街口淮海路146号(国美电器向东300米)乘34、60路淮海东路下或其它路车杨公井站下