



## 百谷之先蚕豆香

□ 邹凤岭

暖暖的风，吹热了土地，吹出了麦香，蚕豆上

了平凡人家的餐桌。经过一个冬春的阳光雨泽，蚕豆熟了，籽粒饱满，色泽青绿。蚕吐丝，麦须黄，那是蚕豆上盘的时节。

蚕豆种植，南方多为秋播，北方多为春种。在我的家乡，秋种时节，点下了蚕豆的种子。蚕豆青苗，历经风寒雨雪，烟雨斜阳，拔节生长，到了春，开出了美丽的花朵。

蚕豆开花，白里带紫的花瓣，黑色的小点，被一圈白色包围着。白里见黑，好似小孩一双水灵的眼睛，眼睛外罩着一片紫色的花瓣。蚕豆开花，对生一组两朵花，又似黑白相间的蝴蝶，倒挂在蚕豆的枝干上。风动中的花朵，如蝶振动的翅膀，给人无限的美感。蚕豆盛花时，无数个豆花，似无数只蝴蝶落下。蚕豆在那，豆花开到了那。豆花开到了那，蝴蝶落到了那。此时的田野，成了豆花的世界，整个村庄都被这蚕豆的花香包裹着。蚕豆开花，从低处向高处渐次地开，如似芝麻开花节节高。花儿谢了，细小的豆荚生长了出来，如是弯弯的眼眉，通牐透出旺盛的自然美。

西南风吹，杜鹃啼鸣。那声音，穿过姹紫嫣红的杏花林，吻过洁白梨花落去的梨园，回荡在田田间。麦穗微黄，蚕豆枝叶间缀满了籽粒饱满的豆荚，飘出成熟的清香。

元代农学家王桢《农书》载曰：“蚕豆，百谷之先，最为先登，蒸熟皆可便食，是用接新，代饭充

饱。”登上餐桌的蚕豆，早已藏在了我童年的味蕾里。蚕豆熟了，父亲收割一担连着枝蔓的蚕豆挑回家。忙碌一天的晚上，一家人挑灯摘下蚕豆的荚，剥出青嫩的蚕豆粒。我看那新鲜的蚕豆，馋虫爬到了嗓子眼。母亲看出了我的心思，将那一个个青蚕豆用针线穿成串，边穿边对我说：“不着急，明天早上放在粥锅里一起煮，保你最喜欢。”

天刚放亮，母亲起了床，我也跟着下了床。看母亲往锅里放入了水和米，还有那串青蚕豆。母亲煮米粥，我在等待煮熟的蚕豆。朝霞洒落灶台边，母亲一把一把往灶膛里添柴火，蚕豆和米就在水里静静地躺着。炉火渐旺，照亮母亲笑靥红光的脸庞。渐渐地，我看到锅里的动静，米抢先感到了水温，慢慢地与水纠缠，一会儿便活跃起来。而那蚕豆仍在原处，懒懒地温暖它那相对于米粒沉重的身子。米粒高兴地在水中舞动，围着蚕豆粒躲闪，像是水中捉迷藏。不多时，蚕豆也经不住水的无尽示好，与米粒相呼应，同在水中漫舞。母亲添加火力，锅里一浪一浪在翻腾，我闻到了空气里弥漫的淡淡香甜。开了锅，母亲最先捞出那串煮熟的蚕豆，放在清水里洗一洗，我将它挂在了脖子上。一串清香的蚕豆，舍不得吃，时而用手摸一摸。显摆着，挂在脖子上的那串蚕豆蚕豆，不知过了多长的时间。

蚕豆，因遇时春蚕而得名。明代医学家李时珍《食物本草》说：“豆荚状如老蚕，故名蚕豆”。

蚕豆，是人类栽培最古老的豆类作物之一。在我国钱山漾新石器时代遗址中，曾出土蚕豆和芝麻。蚕豆大面积种植于张骞通西域后，已有2000多年的历史。在我国，蚕豆广泛种植于长江流域，及西南、东北、西北等地区。蚕豆含有丰富的蛋白质、碳水化合物、膳食纤维、维生素和矿物质等营养成分。蚕豆不仅是一种营养丰富的食物，还有降低胆固醇、促进消化、降低血糖、抗氧化等功效。

蚕豆的食法很多，可煮、可炒，可做主食，可做零食；可制酱、酱油、粉丝等产品。蚕豆与肉品、蔬菜、海鲜等食材同煮、同炒、同烩，味道极其鲜美。在故乡蚕豆成熟时节，乡村人家最实惠的食法是炒蚕豆咸，来碗大米糝子粥。劳作间隙间，喝碗糝子粥，吃着蚕豆咸，解渴又解馋，增添了身体劳作的能量。收获了蚕豆，人们将蚕豆去皮，与肉丝同煮，起锅时再加入鸡蛋花，那是一碗鲜美的蚕豆肉丝鸡蛋汤。蚕豆煮蒜苗、五香蚕豆、蚕豆做成的粉丝炒韭菜，那是春夏时令菜。更有蚕豆粉丝烩淡菜、烩蛏干（淡菜、蛏干为海产品）那是家乡传统的招牌菜。

“糉笋同时共点茶，应输风味野人家。”（清·彭孙贻《蚕豆》）蚕豆百谷先，味儿鲜又美。一年果熟渐次来，蚕豆抢先上餐桌。此时刻，炒一盘蚕豆，热一壶香醪，或与友人，对酌吟咏，那是一种何等的情趣。

朋友圈里，见诗人姜桦老师在竹匾里将一个个红彤彤的柿子整齐排列，说是晒柿饼。有饕友直接问：“何时能吃？”而我问的是技术活：“是先蒸后晒？还是直接晒？”答曰：“直接晒。”受其鼓舞，我将纸箱里的柿子一一拿出，放水池冲洗，取出竹匾——这家什现成的，晒米粉、晒豆、晒花生，总之从老家带回吃不完的食物都要晒上几晒。这匾也是乡镇买的，透气实用。柿子洗完，在室内沥干水，又用餐巾纸将表面水珠擦净。家住楼上，咱可是顾及他人的好美邻。竹篾匾放阳台晾衣架上，旁扎细绳固定，再将饱满的柿子挨个排列，拍照配文：“晒个柿柿如意。”

这柿子是乡下大表哥家的。每到深秋，大表哥总要来电：“再过阵子，柿子就熟了，到时候来摘。”隔数日又催：“能摘了，周末来吧。”今年天暖柿子晚熟，我琐事缠身，任凭乡下一次次来电，行程一拖再拖。入冬后丈夫参军提醒：“那可是你大表哥，八十岁的人三催四请是多大的情分？”听得我愧疚难当，忙驱车前往。远远便见高个儿的大表哥立在门前路边，花白头发表仍身板挺挺。车刚停稳，表哥笑唤：“姑子姑爷来啦！”他特意用子女对我们的敬称，透着乡间特有的亲热。他面色红润声如洪钟：“今年是大年，树上结了几百斤柿子。你们来得迟，我分批摘了，自家兄弟姐妹都来聚过，还分了些给乡邻。”又指树梢：“这些是特地留的。”抬眼望去，粗壮柿树上仍垂挂着不少果子，树下青蔬环绕，茼蒿、青蒜间杂小葱，自成一方天地。我拿起墙边竹竿要打果，表嫂忙拦：“快坐下喝茶吃饼，自家柴灶现摊的麦饼还热乎。”大麦茶醇厚，麦饼焦香，吃得齿颊生津。

表哥搬来竹梯支在树下，晃晃试稳，参军忙上前扶住。但见老人“蹭蹭”几步攀至梯顶，左手挎铁丝篮子，右手摘果利落。我们仰颈惊叹：“年年见还是不敢相信，八十岁的身子这般灵便！”表嫂笑应：“乡下人干活干惯了，身子骨硬朗。”

这柿树有三十余年树龄，是姑母——大表哥的母亲手植。老人家诞育四子三女，四年前以97高龄无疾而终，膝下子孙五十余口。姑母七十岁那年大病初愈，忧心身后儿女离散，特命大表哥栽此柿树，召齐子女立约：“每年秋柿红时，必得归家相聚！柿柿如意，红红火火！”

去年姑母百岁冥寿，亲友齐聚柿树下，望果思人。“柿柿”如意，事事如意啊！



玉兰花开 林黛摄

## 四季之美

□盐城市第二小学三（5）班单沐澄

春天芳香满径，夏天清风徐徐，秋天硕果累累，冬

雪花纷飞。我独爱四季的美丽与神韵。春天宛如画家，带着画笔和颜料来到大地，挥毫几笔，土地里便冒出嫩绿新芽；再添几笔，光秃秃的路旁绽出斑斓野花，黑褐色土地顿时摇曳生姿！春天又像母亲，每当我失落时，便用温暖手掌轻抚我发顶，在耳畔呢喃：“不用怕，孩子”“你是最棒的”，让我重拾勇气迎难而上……

夏天好似刚跑完千米的小伙子，大汗淋漓间忽降骤雨。哗哗哗……池塘与沟洼转眼积满雨水。待他稍作歇

息饮过水，燥热又裹挟着烈焰般的体温席卷而来。夏天也似情绪多变的少女，欢欣时晴空万里，伤怀时黑云压城，暴雨挟着豆大雨珠哗啦砸落，逼得树枝折腰，小草伏地称臣……

秋天恰如执掌魔法的仙子，广袖轻扬，稻浪瞬时翻涌金涛，躬身向行人致意。农人们望见此景，笑逐颜开抢收稻谷，风雨无阻——须知秋收稍纵即逝。秋天更像红黄橙三色交织的调色盘，最爱为绿叶改换新妆，点染之间，翠色尽褪，满目皆是流金枫红。

冬天仿若银须飘飘的老翁，将动长须便洒落纷纷银絮。仰首望去，原是精巧雪花翩跹而舞。冬天又似北极顽童，鼻涕凝成冰凌坠落，织就满地银毯，连池塘皱褶也不放过。孩童们嬉戏打雪仗、溜冰，欢笑声中，老翁必展笑颜，男孩亦忘寒冷忧愁……

我眷恋四季风华，更沉醉品读咏叹时令的古韵——“春色满园关不住，一枝红杏出墙来”“绿树阴浓夏日长，楼台倒影入池塘”“空山新雨后，天气晚来秋”“墙角数枝梅，凌寒独自开”……这些诗句让我领悟：自古人们既钟爱四季之美，更深知以爱守护自然！

（指导老师：茆兰珍）

## 我们走在大路上

□ 夏牧



“我们走在大路上，意气风发斗志昂扬。毛主席领导革命队伍，披荆斩棘奔向前方……”激越歌声自手机倾泻，铿锵旋律沿马路延展——自东而西的歌声里，我与那兄重逢于庄前故道。

初中毕业即赴江南参军的那兄，与我阔别五十余载。天南海北音书绝，唯有这路进血脉的旋律，仍能唤回少年的共同记忆。

重踏青石斑驳的马路，和着刀郎翻唱的老歌，恍若时光倒转。当年连通东西两庄的土路，此刻竟激荡出久远的雀跃，两双布满沟壑的手紧握不放。道旁麦苗仍泛幽光，菜花依旧泼洒金黄，只是青丝已成暮雪。相视无语先笑——这般年岁早不轻易动情，可当“向前进！向前进！”的副歌骤起，血脉里的印记轰然苏醒，激得眼眶发热。

那兄长我两岁，南京军区某军医院原副院长，党龄逾半世纪的老军医。清明归乡祭扫双亲与新四军烈士墓，特约我这少时玩伴叙旧。我们同饮蟒蛇河水长大，他住古王庄，我居国

垛庄，两村相距不足一里，皆在国垛小学启蒙。彼时他常来我家蹭饭，我便唤作“那哥哥”。

话匣由刀郎新曲开启。清明前夕，这位歌者将沉寂经年的红歌擦亮，火星溅入我们这代人的胸膛。清晰记得1964年——我国首颗原子弹成功试爆那年，进行曲式旋律裹挟着四字铿锵的歌词，如春雷滚过校园。当年谁不曾挺直腰板，将“勤恳建设锦绣河山，誓把祖国变成天堂”唱得震天响？

在歌声浇筑的年月，我们见证家乡蜕骨重生。蟒蛇河与横塘河交汇的西北角，本是十年九涝的“锅底洼”。60年代初洪魔肆虐，麦穗水中发芽，秋粮又遭“秋果子”暴雨捶打。直到伟人“水利是农业命脉”的号令响彻云霄，乡民以“敢教日月换新天”的狠劲，夜以继日疏浚河道，将星罗棋布的“断头浜”织成井字水网。而今河渠如练，田畴似棋，旱涝无虞的景象，恰是我们用青春丈量的奇迹。

定居省城多年的那兄，双亲早逝后已少归故里。重走老屋前昔日的泥泞土路，而今红砖墁地，中段向北延伸的水泥路跨中心河而去，钢筋桥如虹卧波。他的轿车南可抵旧宅，北能接村道，西通时杨中学，东越蟒蛇河大桥直抵秦南仓老街——再不见摆渡船在四岔河口摇晃。

共立蟒蛇河桥头，但见春水揉碎金光，两岸绿柳缀花，芦尖破土，小舟载着游客探看新景。这曾帆樯如林的漕运动脉，因公路兴起归于沉寂，如今蜕为安澜的泄洪道与城市水源。那兄忽又引吭：“我们的道路多么宽广……”他羞愧未参与家乡建设，我笑答：你成海疆、精医术，何尝不是故土的荣光？

返程车上，刀郎歌声再度激荡：“我们的道路洒满阳光……”四月熏风里，紫燕掠过麦浪，为这篇血色浪漫写下注脚。

## 扬子晚报携手江苏大纵湖文旅发展集团

# “繁星写作营第四季”招生征集开启

“繁星”是扬子晚报副刊的明星栏目，拥有一批忠实的读者和作者群体。2022年到2024年，每年盛夏，扬子晚报邀请江苏省阅读、写作领域的名家名师资源，推出了“繁星写作营”第一季到第三季，通过现场采风、专业授课、实操指导以及征文等活动，帮助学员提升写作水平，同时相会良师益友，获得精神层面的滋养，社会反响良好。

转眼2025年初夏即将来临，扬子晚报将在5月17日、18日，与江苏大纵湖文旅发展集团联手推出“繁星写作营第四季”项目，集结一批文学爱好者赴盐城现场采风，观赏蟒蛇河生态廊道之美景，瞻仰三胡故里、草房子等盐城杰出人物留下的足迹，体验以东晋水城等为代表的恢弘南宋建筑，品味典型的里下河风情，学员们将在资深编辑、知名作家的指导下，将自然风光与人文景观相互融合、经济繁荣与人文发展交相辉映的新时代盐城诉诸笔端。学员在采风过程中，既可触摸历史与文化的厚重，又可感受苏中平原惬意与浪漫的一面，学员可依据自己的兴趣，选取感兴趣的题材，跟从张晓惠、王春鸣两位老师培养出捕捉优质题材的能力，得到美的精神滋养。

报名时间：即日起至5月15日  
扬子晚报/紫牛新闻记者 华明玥

### 采风听课行程：

1.5月17日周六上午9:00报到，9:30~12:00，由江苏大纵湖文旅发展集团组织采风参观；12:00~14:30，午饭午休；14:30~16:30，由盐城书香大使、一级作家张晓惠老师从散文写作的角度进行授课，课后自由提问及休息约1小时；17:30~18:30，晚餐。19:00，学员自由交流。

2.5月18日周日上午9:00~12:00，由江苏大纵湖文旅发展集团组织采风参观；12:00~14:00午饭午休；14:00~16:00由东南大学博士后、南京艺术学院副教授王春鸣老师就怎样写好大美盐城进行授课，课后自由提问半小时；16:30愉快返程。

采风授课对象：对报纸副刊写作有兴趣的成年人。以盐城地区的写作爱好者为主，外地学员需自行承担住宿费用。

收费标准：每位学员收取费用398元

报名方式：学员向江苏大纵湖文旅发展集团有限公司对公账号汇款，即视为报名成功。

开户行：中国农业发展银行盐城市盐都支行

开户名：江苏大纵湖文旅发展集团有限公司

账号：20332092800100000430881

汇款时务必注明“某某某(学员真名)报名第四期繁星写作训练营”，学员的微信名与真名不一致者，需要备注微信名。学员需要保留汇款成功的截图，扫描二维码加“繁星写作营第四季”为好友。

学员福利：免除景区所有门票；景区免费提供5月17日中午与晚上的会员团餐，5月18日早上与中午的会员团餐；文学爱好者将围绕盐城盐都区的采风点进行多角度创作，作品在紫牛新闻APP推出，优秀作品可刊登在“繁星”版面上，并在B座西窗微信公众号上发表；颁发电子结业证书。



扫码报名

### 授课老师简介



张晓惠，江苏盐城人。中国作家协会会员，国家一级作家，全国三八红旗手，书香盐城形象大使。从事文学创作三十余年，发表文学作品五百多万字，出版《北上海》《维纳斯密码》《生死兄弟》等十八部作品，获中国女性文学奖、省“五个一工程”奖、紫金山文学奖、市政府文艺奖一等奖、全国纪实文学作品一等奖。



王春鸣，江苏南通人，文学博士，大学教师，中国作家协会会员，著有《桃花也许知道》《神遇》《私奔不成便化蝶》《明月在途》等多部文集，曾获陈伯吹儿童文学奖、金陵文学奖。2022年的作品《勺子飞来了》为国内首个聚焦盐城条子泥滩涂濒危鸟类勺嘴鹬的环保教育故事，入选陈伯吹国际儿童文学奖“年度推荐榜”。