



# 这碗解暑 豆腐 你了解多少？

通讯员 陈蕾/文 记者 陈潜/图

温岭美食千千万，当数 糯叽叽 鲜甜甜 最出名。这里有山有海，大家就地取材，倒上冰凉的糖水，点上薄荷或芝麻，制作出了好多种 冻冻 和 糊糊。

走在温岭的街头巷尾，总能听到摊贩热情地吆喝 度娘石莲豆腐要伐，后生走来茫茫香，在这里，石莲豆腐随处可见。每每听到这样的叫卖声，总是忍不住停下脚步，来上一碗。

石莲 又称 木莲，虽曰 木莲，但与木莲毫无关系。虽有 豆腐 二字，却不是我们平常吃的豆腐。这一碗石莲豆腐的背后，大有渊源！



石莲的学名叫作薜荔，是一种野生的藤本植物，被冠以 彭博之根 的美誉。薜荔叶厚实呈椭圆状，蔓状丛生，棕绿色，常覆盖于岩石之上，有如织网。它有时攀墙头而上，有时绕树而生。

有关于薜荔的记载最早出现在《山海经》《楚辞》等古籍中，如 攀薜荔于山野兮，采撷支于中洲 采薜荔兮水中，攀芙蓉兮木末。屈原在诗中多次写到薜荔，《离骚》里有 攀木根以结茝兮，贯薜荔之落蕊。矫菌桂以纫蕙兮，索胡绳之纚纚 两句，意为摘下细根拴上白芷，串上薜荔落下的花，把菌桂削直后再贯以蕙英，扭成的花索馥郁婆娑。由此可见，人们早已熟悉并利用薜荔了。

薜荔是滋阴补气、卸热清润的食疗佳品，作为温岭乡间的 土 草药，具有独特的药用价值。《本草》中记载，它有祛风除湿、活血通络、消肿散毒、固精壮阳之效，还能排脓、催乳、消痔，主治心痛；其叶可治恶疮；研末服下，久痢即愈。

每年的盛夏，薜荔会结出两种果实：小薜荔果形如黄豆，青绿色；大薜荔果形如莲房，莲房 里可见小种子，正如鲁迅先生笔下提到的 何首乌藤和木莲藤缠络着，木莲有莲房一般的果实，何首乌有臃肿的根。木莲藤一般络石墙而生长，这正是名字 石莲 的由来。



在温岭民间流传着一个谜语： 邓（同藤）家大娘，水家丈夫，布巾四做媒，糖小姐陪陪。 这说的就是石莲豆腐。

掰开鲜嫩的薜荔果，晒干取其籽，包上纱布，浸入水中，揉搓，渗出黏稠的汁液。穿过滤网，筛除杂质。放入冰箱，静置。享受它，仅需等待30分钟。

作家王寒曾写过《石莲豆腐》一文： 石莲豆腐的颜色，像清晨天空的颜色 那是天未透亮时，天空最常见的颜色，灰白，略带点青。 它透明如清水，晶莹剔透，不见杂质。一口咬下去，Q弹软嫩，微甜中透着一丝薄荷的清香，像是炎炎夏日中的小喷泉，活泼、沁爽。

每年的立秋时节，温岭有吃石莲豆腐的风俗。一碗石莲豆腐下肚，暑气消散一半。夏秋季节，温岭各村会在庙前搭起戏棚子，邀请戏班子来 做戏。戏棚头就成了摊贩们的 聚集地，常常会有两三摊甚至三四摊售卖石莲豆腐。不管是孩童还是老人，看到石莲豆腐，都要买一碗解解馋。

关于石莲豆腐，还有一个有趣的故事。

相传在南宋时期，有位名叫济公的人。这天，他看见高大的圣旨牌坊下有个老伯伯在卖石莲豆腐。他刚买了一碗，就遇上知县过来，打翻了老伯伯桶里的石莲豆腐。济公生气地说道： 请县太爷抬头一看。 知县抬头看到牌坊上的 圣旨 两字，吓出了一身的冷汗，自此再也不敢来这个地方。从那以后，老伯伯的生意越来越好，摊前总是围着许多买石莲豆腐的客人。



一座小城，一种味道，一份乡愁，一番向往。无论是远在他乡的游子还是旅行者，仅一种味道便可以告慰心灵。当清晨的第一缕曙光洒下，唤醒了沉睡中的小城，弥漫的烟火气息勾起记忆深处的感动与温存。石莲豆腐不仅是一种美食，更是这份记忆的载体。

人们对食物的感情多半是思乡，是怀旧，是留恋童年的过往。 每个温岭人的味蕾中都有一个基因密码，携带着童年与家乡的美食记忆。父母在养育我们的过程中，早已将家乡的石莲豆腐编进我们味觉的记忆库中，它成为我们浪迹天涯时无法割舍的故乡牵绊。

很多旅居在外的温岭人，对家乡的石莲豆腐念念不忘，每每返乡，总要喝上一碗，那清凉爽滑的舌尖记忆早已在时光的长河中深深烙下。故乡的美食，承载着我们的乡愁，也抚慰了我们悠悠的人生旅途。

如今的石莲豆腐，历经光阴的淬炼，经过时代的洗礼，正以新的姿态走入大众的视野。

近年来，温岭致力于推动 文旅与特色美食 融合，让越来越多的人知晓石莲豆腐的存在。许多游客来到温岭，都要品尝这份独特的美味，感受独属于这座小城的浓郁风情。

随着时代的发展，石莲豆腐也在 推陈出新。作为传统美食，石莲豆腐与芋圆、椰奶等现代元素在杯中相遇，交织出醇厚的香气，碰撞出绚烂的火花，呈现全新的面貌。

清凉爽滑，入口即化，熟悉的味道早已植入记忆深处。一口石莲豆腐，一份思乡之情，这一舌尖上的记忆从孩童时期起，就已经 嵌入 每个温岭人的人生。石莲豆腐包含着不变的匠心，将勤勉、朴实和热忱代代相传，在新时代焕发出别样生机。

这世间，唯有爱与美食不可辜负。爱美食，爱它散发的那股人间烟火气，爱它抚慰每一位疲惫归来的英雄



## 岭上甄选·温岭高橙汁诚邀各大烘焙品牌 联名推出高橙汁月饼礼盒

助力高橙产业发展  
共同助农共富

### 招募对象

诚邀温岭市内有一定影响力的月饼生产企业，愿意探索高橙汁与月饼结合新可能的合作伙伴。

### 合作亮点

01全媒体宣传矩阵 02内容创新 03渠道整合 04文化传承 05品牌形象提升

### 报名时间

即日起至7月20日

### 联系方式

如果您对我们的合作感兴趣，请随时与我们联系！  
联系电话：13758638852 / 0576-89665372 微信号：lingshangzhenxuan

