



## 温岭人的端午，从一筒麦饼开始

章文定/文

《温岭县志·岁时习俗》记载：“端午，家家食麦饼，饮雄黄酒等，少数人家于是日吃粽子。”麦饼是温岭人端午餐桌上的主角，端午节几乎等同于麦饼节。

其实，温岭人所说的“麦饼”包含三种：苕叶麦饼、拭饼（或写作食饼、席饼）和麦油煎。这三种都是麦制品，故统称“麦饼”。

三者的原料均为麦粉，但制作方法各有不同。

麦饼由小麦粉加“地莓”（佛耳草、鼠曲草）和苕叶制成。“地莓”常见于田间地头或山坡，苕叶是荨麻科植物苕麻的叶子，正面青绿，背面白色，农家常在后门空地种植。除上述原料外，也有用艾叶制作的麦饼，口感同样不错。

麦饼无论以哪种植物为原料，制作流程基本相同。先将“地莓”和去掉叶脉的苕叶洗净、捣烂，入锅煮，若想让叶色更青绿，可加一点食用碱。煮好后沥去水分，与小麦粉揉在一起（若要口感“嫩”些，可加点糯米粉），揉成软糯青翠的面团，再摘成鹅蛋大小的小粉团，用麦饼卷（似擀面杖的木制小圆棍）擀成直径约25厘米的圆形薄饼，然后放锅里烙

熟。烙时要掌握火候，使麦饼“起壳”又不烧焦。

再说拭饼，名称多样，如食饼、锡饼、湿饼、席饼等。称“席饼”较为合适，一因常在宴席上食用，二因其形如席子可卷。但温岭人称拭饼，是因摊饼时，将粉浆用手在平底鏊盘上拭一圈。

拭饼的原料是小麦粉，加水搅拌成粉浆后，在抹油的平底鏊盘上逆时针摊匀，烙至两面微黄即可。

麦油煎的原料是成本较低的米麦粉，制作方法与拭饼基本相同。但麦油煎较粗粝，韧性差，比拭饼厚，口感不如拭饼。随着生活水平提高，麦油煎已从温岭人端午餐桌上消失。

麦饼做好后要准备馅头，包上馅头的称“麦饼筒”或“拭饼筒”。温岭人的馅头荤素搭配，丰富多彩，有黄鳝、肉丝、炒蛋、猪肝、墨鱼、河虾、炒面、洋葱、土豆、豆腐干、绿豆芽等，可谓“无肉不香，无鱼不鲜，无蛋不嫩，无绿豆芽不脆”。食者可挑选喜欢的馅头，将散发草木清香的麦饼包成圆润饱满的麦饼筒，捧在手中，一口咬下去，带着山野特有的韧劲，五香六味，唇齿留香，每一口都是惊喜。会喝酒的还可一口麦饼一口酒，干稀轮番入口，大快朵颐，美哉！一筒麦饼，满是烟火暖意，满是熟悉的家乡味。

# 万水千山“粽”是情

莫爱蓉/文

粽子是我国一大节令食品，尤其在端午节，家家户户粽叶飘香。粽子的历史比我们想象的要悠久得多。有种说法，史前古人用植物的叶子包裹食物焗熟，这种“包煮”之法便是粽子最早的雏形。先秦时期，先用菰（茭白）叶把黍米包成牛角形的“角黍”，作为贡品用于祭祀。牛是农耕社会宝贵的生产力，不能轻易宰杀，以牛角形的角黍替代牛作牺牲，既体现了他们对祭祀的诚意，也寄托了他们对五谷丰登的祝愿。“国之大事，在祀与戎。”角黍作为祭祀品，其地位和意义非同一般。

西周周处的《风土记》记载“仲夏端午，烹鬻角黍”，说明在晋朝，粽子已成为端午节的节令食品。南朝梁文学家吴均在《续齐谐记》中正式将吃粽子与屈原联系起来：“屈原五月五日投汨罗而死，楚人哀之，遂以竹筒贮米，投水祭之。”从此，粽子这一节令美食便被赋予了深厚的爱国主义情感。

唐朝时，粽子的原料逐渐从黍米演变为糯米，口感更佳，造型也不再局限于牛角状，还出现了“九子粽”等精巧品种。唐玄宗曾写“四时花竞巧，九子粽争新”来赞美。宋代，粽子的馅料丰富起来，从苏东坡“时于粽里得杨梅”这句诗，不难看出人们往粽子里加杨梅、枣等蜜饯，制成“蜜饯粽”。七十高龄的陆游隐居家乡，用“粽包分两髻，艾著束危冠”生动记录下南宋山村过端午的情景。

那么，“角黍”为何改称“粽”呢？《说文解字》解释，“粽”本作“糉”，意为芦叶裹米，两者本质相同。后来，糯米取代黍米，名称统一为“粽子”。

至此，粽子的口味和形态基本定型。粽子不只是节令美味，更寄托着我们对时节的感怀和对生活的热爱。

我国地大物博，各地因地制宜，都有自家特色粽子。广东有叉烧粽，广西有大肉粽（大如枕头），云南有竹筒粽，山东有黄米粽……但算顶流的，是泉州烧肉粽和嘉兴粽。

泉州人称肉粽为“烧肉粽”，意思是热乎乎的肉粽。泉州童谣这样唱：“烧肉粽，包粽叶，要吃肉粽趁趁烧，三尖六角解开看，掺香菇，掺虾米，落卤蛋，落莲子，红烧肉，没油腻，炒秫米，呛破鼻，未曾食，涎那滴。”从童谣中，不难看出烧肉粽的三个特色：炒糯米、馅料足、趁热吃。

一次去泉州，我在大街上闲逛，循着香味邂逅了烧肉粽。烧肉粽种类繁多，有鲍鱼粽、瑶柱

点点/文

每年端午前后，艾草的香气便飘散开来。田埂上、河沟边，一丛丛绿油油的艾草挤在一起。早上去看，叶子上还挂着湿漉漉的露水。那香气淡淡的，却又十分悠长，弥漫得到处都是，街巷里、窗口口都能闻到。

艾草，自古以来就是中国人的草。《诗经》中写道：“彼采艾兮，一日不见，如三岁兮。”一株野草，能让古人如此牵挂，可见其珍贵。后来，它逐渐成为治病的药材。《孟子》中说：“七年之病，求三年之艾。”可见古人早就知道，艾草越陈越好。

端午挂艾的习俗，已传承两千多年。古时五月天热，湿气重，虫多，疫病易发，医药不发达，人们只能依靠自然之物来驱邪避害。汉朝时，就有了端午挂艾避瘟的说法。南北朝的《荆楚岁时记》记载，采艾挂在门上，能禳除毒气。到了唐朝，端午挂艾成为家家户户的规矩，不论穷富，都要挂上。

艾草的药用价值，老医书中记载颇多。《黄帝内经》最早讲述艾灸的方法，开了先河。李



粽等。上前询问购买，才知除了基础主料糯米、猪肉，还有香菇、虾米、栗子，还会把瑶柱、鱿鱼干、蚝干、鲍鱼等山珍海味囊括其中，用“豪横”来形容馅料一点都不过分。令我惊奇的是，粽子还用甜辣酱、花生酱蘸着吃。我买了个烧肉粽，剥开粽叶，似曾相识的香气几乎呛破鼻，未食涎先滴。夹一块粽子，蘸一蘸酱，糯米、肉香混合着花生酱的醇厚，这种百味汇聚的复合味在舌尖狂舞，让味蕾狂欢，让人陶醉。

吃着粽子，我忽然想起箬山的“马粽”。“肉”在闽南话里读“ma”，怪不得香气似曾相识，原来记忆中的“马粽”就是烧肉粽。水仙岙人的“马粽”、后岩面饺阿太的面饺、打井吞阿红的唧，曾是箬山的三大名小吃。小时候，夜半看完戏或台阁，躺在床上，门口会传来“笃、笃、笃”敲棒子般的声音：“烧马粽哦，烧马粽。”与同伴聊起，都说那粽子可好吃了，馅料很足，有香菇、花生仁，还有一大块肉和鱼饼，一口咬下去，热乎乎、糯叽叽、油滋滋、香喷喷。

物资匮乏的年代，温岭人几乎不在端午包粽子，在过年时才包。我家也一样，包的不是白米粽，就是红枣粽或豇豆粽。去同学家，她妈妈给我一个番薯粽。这番薯粽我只吃过一次，很甜很糯，口感非常好，至今仍难以忘怀。

包粽子吧！烧肉粽是必须包的。统筹时间，有序安排，先把香菇、墨鱼干、板栗、火腿、花生米等辅料浸泡，然后洗粽叶，一张一张正反两面擦压，再入锅烧干，继续浸泡至粽叶柔软。浸泡糯米备用，切肉，用各种香料生卤备用。接着切辅料，熬肥肉，用葱姜蒜炆香，放一个大料，和辅料一起继续炒香后加入糯米翻炒几下，加入盐、酱油调味。这锅糯米喷香、澄黄，色相和味

道都诱人。

开始包粽子了，把粽叶折成一个漏斗，加勺米，加块肉，再加勺米，翻过粽叶盖住漏斗口，用绳子绕几圈系紧，一个四角尖尖的粽子就包好了。无需多少工夫，就包完了。

看着这堆四角粽，我想起儿时母亲给我们包的小脚粽。小脚粽两个一串，长长的、尖尖的，呈长三角形，像三寸金莲的小绣花鞋，可爱又娇小玲珑，叫人爱不释手。于是，我决定复刻母亲的小脚粽。反复几次都不成形，我有点颓废，便把玩起粽叶，拿着翻卷，没想到卷着卷着，居然卷成了一个长三角，心中狂喜。再把长三角卷拉得更长、更细，让它具有小脚粽的雏形，然后往里灌入糯米，加入几粒葡萄干，一包，就包成了小脚粽。那长长、尖尖、细细的样子和母亲包的一样。

锅中加清水，把卤肉剩下的香料也放进去，和粽子一起煮，更添香气。好不容易煮熟，我迫不及待地揭开锅盖，香气扑鼻。顾不上斯文，捞起粽子，闻一闻，解开绳，撕下粽叶，再闻一闻，用筷子轻轻一挑，烧肉粽的肉、火腿、香菇一览无余，张口便吃。

哇，香！香！香！有粽叶的清香，有糯米的浓香，有火腿的醇香，有板栗、花生的芳香，有鱼饼、猪肉的鲜香，其间还夹杂着大料的馥香。烧肉粽，真好吃啊！

从祭祀的“角黍”到端午的“粽子”，从朴素的番薯粽到丰盛的烧肉粽，这小小的节令食品穿越了千年时光，走遍大江南北。它包裹着岁月更迭的厚重、华夏文化的交融、人们共通的情感，已不再只是一种食物，而是中国人一份历久弥新的情怀，一个弘扬民族精神的人文符号。

## 一株艾草，中国人的草

时珍的《本草纲目》记载更详细，说艾草性温，属纯阳之物，能通十二经络，祛湿散寒，理气血，护元气。一株小草，能灸多种病痛，是古人抗湿寒、防时疫的实用之物。它生命力顽强，不挑地，田埂上、房前屋后都能生长，割了还长。

我小时候过端午，最高兴的是一大早跟着去采艾。天刚蒙蒙亮，露水未干，妈妈就来喊我起床，我们踩着凉风往地里走。老人们说，日出前带露水的艾，吸足了天地阳气，药性最好，味道最浓。后来我看书得知，端午前后的艾草，挥发油和营养成分确实是一年中最高的。老辈人的经验，竟与科学不谋而合。

采回来的艾，修剪后配上几根菖蒲——菖蒲的叶子像剑，一柔一刚，一阴一阳，捆好挂在门楣上、窗户边、床头。艾叶朝下，帽朝上，寓意把浊气压下去，把清气纳进来。简简单单几根草，藏着中国人敬重自然、祈盼平安的心意。春天的嫩艾可食用，做成青团、糍粑，软糯香甜。老艾可煮水洗澡，可装枕头助眠，一物多用，温润地守护着生活。

对此，我自己就有体会。有一阵子，我身

子虚寒，手脚冰凉，浑身没劲，看了不少地方都没根治。后来学着老人的法子，用陈年干艾煮水泡脚。每天晚上，热水漫过脚踝，艾草的香气慢慢散开，暖意顺着脚往上走，一点点逼出身上的寒气。坚持几个月后，手脚暖和了，人也精神了。

一人用着好，是草木的恩赐；家家都能用上，是民俗的暖意。老辈人靠这株草挡住疫病，一代代人靠它养生治病，平平安安过日子。一株野草，藏着中国人活下来的本事。

如今世道变了，住在城里，不用自己下地采艾。网上买一把新鲜艾草，或买现成的艾条、艾灸贴，都很方便。年轻人也慢慢接受了，端午挂艾，平时灸一灸，不是迷信，而是觉得舒服。

说到底，今人挂艾，不只是为了防虫防病。我们挂的，是一代代传下来的记忆，是老辈人顺应天时、敬畏自然的活法，是年年平安的盼头。

又是一年端午，风一吹，艾草又香了。这股香气，从遥远的山野，飘到如今的城里。一株草，不起眼，却有灵性，年年此时香一回，从不缺席。这艾香散不去，它已融入中国人的骨子里，柔韧而持久。

## 粗沙头的四月廿六

林玉红/文

粗沙头是浙东温岭石塘北缘的一个极小渔村。村名直白，因村里有一片长长的粗沙鹅卵石海滩。

小小的渔村里，有一座妈祖庙、几座百年碉楼。其中一座双碉楼，是温岭目前仅存的一处，颇有研究价值。

渔民世代以海为生，过去驾着木质小钓船，常获大海厚爱，捕获大带鱼、大鲳鱼。1983年起，引进拖虾技术，粗沙头村有了“海虾之乡”的美誉。这是我引以为傲的家乡。

家乡众多时节中，儿时的我最期盼的，除春节外，就是农历四月廿六节。这节日总在“六一”前后，对孩子来说，简直是双喜临门。

春未夏初，我们换上春装，穿上薄夏衫，海风拂面，不凉不燥，恰到好处。更重要的是，节日餐桌上，有平日难得一见的大鲳鱼。

说起这节日的来历，是粗沙头人的骄傲。相传从前渔民格外勤勉，常获大海慷慨馈赠，到这时节，能捕到最肥美的大鲳鱼。于是，大家将这天定为节日，邀亲朋好友相聚，共享丰收的喜悦。这个因勤劳与丰收而设的节日，透着渔家人朴素的感恩与自豪。

过节前一天，家里就忙开了——做麦饼。我们这儿的麦饼与别处不同，小麦粉里要掺些糯米粉，还要加捣碎的苕叶。母亲提前一天摘下叶子，洗净和到面里，摊出的饼有草木清气。做麦饼用的工具也不同，那根擀面的“麦饼卷”是空心竹筒。时间久了，竹筒呈深褐色，透光似玉石，又比玉石轻巧，擀面比实木棍灵便。

到正式日子，母亲半夜就起来准备。奶奶和邻居阿妈起早围着灶台摊饼，邻居阿妈在锅灶前烧火。摊食饼的火候最难把握，大人们说：“烧得食饼火，能做稳大媳妇。”大媳妇可是一家家务的顶梁柱。

我们小孩子也被分派了正经活计——掐绿豆芽。搬张小板凳坐下，一根一根掐去头尾，留下中间白嫩的一段，心里满是参与的快乐。再剥些刚上市的新鲜蚕豆，那嫩绿的豆瓣，仿佛含着整个春天。

然而，这一切只是主菜的陪衬。厨房里最动人的是满满一大盆泛着银光的大鲳鱼，这些是父亲出海带回来的，条条二三斤重，新鲜得像刚从银镜子里跃出来。母亲将鱼洗净，切成块红烧，鲜香充盈整个屋子，勾得我们一趟趟往灶间跑。

中午，亲戚朋友陆续上门，平日安静的渔村小巷顿时热闹起来。父亲这时很豪爽，像办酒席一样高声招呼：“都是自己船上捕的，别嫌弃，多吃些！”

桌上琳琅满目，有腌菜米面、鸡蛋丝、炒蚕豆、绿豆芽、洋葱猪肉，还有金黄的泡鱼泡虾，自然丰盛。但真正的主角是摆满的鲳鱼。母亲总是将最大最肥的鲳鱼肉块先夹到客人碗里，一面夹一面说，语气不容推辞：“吃，趁热吃！鲳鱼这时最肥美。”这种倾其所有饕客的慷慨，是渔家人最质朴的情感表达。在欢声笑语与麦饼菜香中，我看见父亲舒展的皱纹和母亲额上晶亮的汗珠，忽然明白，这节日的意义或许就在于分享一年最肥美的收获。

待酒足饭饱，宴席将散，母亲又忙碌起来。她将备好的麦饼铺开，放上大块鲳鱼肉，再裹满各色菜肴，做成扎实的食饼筒，码在盆里，硬塞到来客手中。“带回去，给家里的老人尝尝。”嘴上客气，手上却不容推辞。大家一番推让，最终在“多谢多谢”声中，带着烟火气和食物，心满意足地离去。

后来，日子渐渐变好，曾经稀罕的食物成了寻常之物。如今四月廿六，鲳鱼的鲜香仿佛还在唇齿间，但那份郑重的期盼与热闹已淡去。想来，这节日本因匮乏而设，后在丰裕中消退，原是世间最朴素的道理。只是记忆里，那咂摸不尽的滋味，不单是鲳鱼的肥美，更是坐在小板凳上掐豆芽的时光、麦饼的清香、推杯换盏的喧闹，以及临别时那一包沉甸甸的“客气”。