



寺前桥

►项晚珮

老街附近坐落着一座桥
河面上漂浮着浮萍，船只在晨光中出门
顺着那条河岸线，朝霞刚刚铺陈
乱草丛边的石阶上，小黄狗静静伫立

顺着街道口子而去
老旧店铺翻新了又翻新，并未开张
历经了沧桑的年代
残存的一口气，只留着“酒肉饭香”
将归家的执念存入乡路

小孩拎着古树老藤的枝丫
被老手艺人雕刻成了树木雕塑
或贩卖给乡里乡亲，或流通到市场里
它只有一小段记忆，短暂得曾停歇过。

石头墩里藏着沉淀与岁月
我在这里眺望远处高楼
仿佛置身于两个世界里
喧嚣淹没了黄昏的每一分、每一秒

飓风

►解忧

飓风，躲在鼻孔之内
酝酿一场蓄势喷发
被击中的树木不住摇晃

有时候，他就平静地藏在身体的礁石里
像是在呼应初秋的隐忍
随时撑开衣襟，一片宽阔

他庞大的化身，蛰伏在海面上缓慢前行
我目睹他攀升到惊悚的高度
当他落下，人群消失无踪

落市

陈富新/文

“今天有没有去落市?”温岭人从这句问候开始了新的一天。我喜欢“落市”，小时候跟着父母去是为了能吃上一碗“豆腐生”。现在去主要是去买菜。

“落市”必须有到“市日”的地方，几十年来，“市日”的排期早已约定俗成。同一个集镇的市日，间隔不会少于五天；周边乡镇集市，全部错开排布，不会撞日子，商贩可以顺着一个个乡镇轮流赶市。

每逢市日，天不亮小商小贩们都在指定的地方支起摊，摆上待售的物品，有鸡鸭鱼肉、海鲜水产、时令蔬菜、传统美食、水果特产、电器农具、衣裤鞋袜、针头线脑、古玩珍藏，只要是人们用得到的、想得到的东西基本都可拿来交易。

我起不了早，一般早上七八点钟才去“落市”，那时早已人声鼎沸，九十点钟就达到高潮，然后慢慢消退，中饭前后就逐渐冷清，市日也就结束了。小摊小贩们收拾东西回家，明日将奔赴下一个集镇继续“市日”。

老百姓喜欢“落市”采购物品，主要是图个新鲜便宜。新鲜那是肯定的，便宜的原因是摊位费往往只需三元、五元，而且大多数农产品是自产自销，吃不完也难保存，农户觉得稍有薄利就卖了。

“落市”的一大特色就是买什么东西都可以讨价还价，比如说这个青菜，你问：“青菜多少钱一斤?”摊主说：“三元钱。”

“两元卖不卖啊?”
“太便宜了，不够本。”
“2.5元行不行。”

“好吧。”摊主犹豫一下说。然后就成交了。
我以前也还过价，争那三毛、五毛的，觉得天经地义。直到前些年，有个朋友的父亲将一块自留地让给我种植。我亲自除草、翻地、整垄、播种、施肥、治虫、浇水、搭架，还要防台风等灾害，深知有点收获是很不容易的。农户总是将品相好的拿来卖，差的留给自己吃，赚的都是辛苦钱。

从那以后，我再也不还价了，甚至还可以往上加一点。比如结算后是4.8元，摊主说给4.5元就好，我便说：“凑个整数，五元吧。”摊主一愣，笑着说：“你真真是个实在人。”然后拿几根葱或蒜塞给我，绝不让人吃亏。

说实在的，我喜欢“落市”，喜欢集市上人山人海，喜欢听商贩的吆喝声、顾客的还价声。

碰到熟人递支烟，互相寒暄：“最近做什么生意?哪里发财?”女人们则关心对方的家长里短，譬如女儿是否婚配、老人是否康健等。

道别时会告知对方哪家摊位的海鲜鲜活美味，哪个商贩的蔬菜价廉物美，并邀请对方有空来家里玩。

太阳升高了，人群渐渐散去。我拎着沉甸甸的袋子往回走，突然听到有人在叫我的名字，原来是一个熟人在角落摆摊，他从箩筐里翻出两个番茄，硬是塞进我的袋子里：“自家种的，没打农药。”

那一刻，我忽然觉得，这袋子里装的不只是菜，更是一份沉甸甸的乡情。

“落市”不只是买菜，更是温岭人最朴素的生活仪式，藏着人间烟火，也藏着心底的温柔。

糕香漫过七月半

陈连清/文

七月半的糕香，是我舌尖上六十年未变的甜。七月半的水灯，漂了六十年，还在我心里亮着。

我的青少年阶段，在温岭的水乡莞涓度过。那里节日繁多，几乎每月都有。记忆中的七月半隆重、热闹，充满乡村仪式感，走进千家万户，节日氛围浓厚。

那些灶台上的方糕香、上间家族的祭拜、纸钱灰烬的热气，以及童年丢失在人群中的布鞋，都还在我的记忆里。现在住在城市社区，每到这个时候，就会涌起做七月半的冲动，烧几个记忆中喜欢吃的菜，或到乡下亲戚家吃月半。

农历七月半，早稻收割毕，晚稻插下去了，农人们趁这一间隙“做月半（即过中元节）”。“双夏”（夏收夏种）高潮过后，家家户户做好吃的，把时令佳品供奉给祖宗，祭拜列祖，寄托哀思，也犒劳自己。

七月半是道教三元节之一。正月十五为上元节，七月十五为中元节，十月十五为下元节。在民间，中元日是祭祖的日子，还入选了国家级非遗。

清康熙《台州府志》载：“中元，具酒饌祀先。”民间认为，祖先在那边一年吃三顿：清明早餐，七月半中餐，除夕晚餐。中餐最重要。这天要烧八大碗敬祖：猪肉烧胡萝卜、新芋炖鸭、清蒸黄鱼、蒿菜炒糍。同时还要举行富有仪式感的祭拜。人们为请祖先“吃月半”而奔忙，脸上满是笑意。那时，我只觉得这顿饭最香。

我的家乡做七月半要提早一天。横峰街逢四、九市集，后来听说整个台州都是提前做的。

七月十四那天一早，父亲便呼邻唤友往街上赶，我像条小尾巴跟在后面，盯着街边的嵌糕摊。去横峰街的路上人流如潮，从各个方向涌来，把老街挤得水泄不通。有一次，我被人群裹挟着前进，前胸贴后背，都是陌生人的汗味。父亲走在外侧，像一堵墙，把我护在里面。家家户户都购得满篮而归。

下午，各家早早烧大菜。主妇们杀鸡宰鸭、切菜剁肉，叮叮当当。烧八大碗时，家家炊烟升腾，灶火欢跳，锅里嗤嗤作响。陶锅里的“鸭踩芋”（新芋炖鸭）翻涌着白沫，鸭油凝在锅边，泛着白嫩嫩的光。我挤到锅边，伸手去揭锅盖，一股滚烫的热气扑在脸上。母亲在一旁呵斥“烫”，手里却把一块已烧好的最肥的红烧肉夹到我碗里，油脂顺着她指缝流到手背上。那点烫和母亲夹菜时的眼神，我记了一辈子。鸭的浓香、黄鱼的鲜

莫爱蓉/文

一碗粥的前世今生

粥的历史，几乎是半部中华文明史。我们很难断定我国的“第一碗粥”到底始于何时，但是有据可证中国栽培水稻的历史可以追溯到一万年前。距今约七千年的河姆渡遗址大量的碳化谷粒和农耕器具，表明那时水稻种植已经完全成熟。那么这“第一碗粥”应该不会晚于七千年吧！

相传黄帝“烹谷为粥”，新石器时代，有一种叫“鬲”的陶器，就是专门用来煮粥的。

古时，粥是底层百姓的救命粮。粮食匮乏，用少量的米煮成一锅粥，或者再添些野菜之类的共熬成粥，供一家口食，是节俭，也是荒年过荒的办法。荒年，历代官府或善人也以“设粥棚”赈济灾民。

在漫长的食粥岁月中，古人很早就发现粥好消化，而且粥制作简便，米料加减灵活，易于消化，养老最宜。《礼记》中就有给老人“食粥”以示优待的记载，《史记》则记载了“火齐粥”。苏轼提倡晚上食粥，认为晚上食粥，推陈致新，利膈益胃，妙不可言。陆游在《食粥诗》中写：“世人个个学长年，不悟长年在目前。我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”陆游长寿，估计和他爱食粥有密切关系。

食粥好处多，到了后世，粥被赋予了更高价值。明代李时珍认为白粥“能推陈致新，利膈益胃”，清黄云鹤在《粥谱》中提到“一省费，二味全，三津润，四利膈，五易消化”。粥在国人眼里不再是“充饥”，而是“养生”。

很多传统节日也离不开粥。如腊八节喝腊八粥，冬至吃赤豆粥，则是古人用来驱避疫鬼的习俗。

一碗薄粥也是我们的人文精神体现。典故“嗟来之食”我们都不陌生，它把人格尊严置于生命之上，捍卫了“士可杀不可辱”的气节，是中华民族刚毅精神的象征。那个不吃“嗟来之食”的齐人，教人尊严比活着更重要；而范仲淹“断齑画粥”，教人如何在清苦中发奋。

范文正公自幼家境贫寒，在山东醴泉寺寄宿读书时，生活极为艰苦，他给自己的主食定

香、蒿菜炒糍的清香，弥漫了半个渭渚。我和士云、春阳等发小，交换着食物，这户串串，那家跑跑，布鞋底的糕屑在青石板上踩得簌簌响。

和其他节日主食吃糕、粽、麻糍不同，七月半要做方糕，当地叫糕干胚。母亲把粳米磨成粉，掺入少量糯米粉，加红糖或白糖和水搓揉拌匀，倒入饭蒸，端到锅里蒸制。粳米粉在木蒸里酝酿，蒸气顶开竹盖的刹那，甜香醉了整个水乡。

除了方糕，缸豆糕也是七月半的特色。缸豆煮烂，拌上山粉、葡萄干、桂圆肉，烧成糊状，冷却成冻，人人爱吃。家家桌上不可少。

晚饭时分，大人们将各家的四面桌搬到上间，排成两长溜。供桌上摆放着八大碗，插上一溜香烛。大伯上阁楼将祖先的牌位一一擦拭干净，又到道地点燃一堆堆纸钱。祭拜时，大人们按排行依次磕头跪拜，我们学着大人的模样，也一一拜过。我们跪下去，是把根往土里再摁一摁。仪式毕，各家将八大碗搬回家中“吃月半”。

七月半，水乡的重要习俗还有放水灯。《台州府志》载：“中元济孤，灯烛达旦。”人们吃过七月半，将灯提到河埠头，点燃蜡烛，放入河中。河水在月光下泛着银鳞，数百盏河灯随风飘远。

河灯漂远了，夜还亮着。

这是告慰水中亡灵的活动，诗意与温情，将无处安放思念，具象成顺流漂泊的光。

台州湾畔的水灯，以篾和纸制成，有的像船，有的似莲。有一次看老人扎灯，竹篾在他龟裂的指间翻飞。“嗤”的一声，篾丝刺入拇指，血珠滴在青石板上。他低头看了一眼，咧嘴一笑：“水灯要见点红才灵。”他随手将血抹在灯面上。那抹暗红，像给素白的灯面绣了一道妆。老人拔了篾丝，继续扎灯。

他还教我用竹篾扎骨、纸糊灯面。做好后，人们将灯提到河埠头，点燃蜡烛，放入河中，嘴里念念有词。

与放水灯相伴的还有放路灯。蜡烛插在墙角、道地、路边。昏黄的光摇摇晃晃，把影子映得明明灭灭。我们跟在大人身后，专挑烛光暗的地方踩影子。

七月半的纸灰飘洒在莞河上。水灯熄了，暖意还在，载着水灯的水，流向冬至的灶台，流向新的一年，再流回来年的清明，流成一个圆——就像冬至夜，外婆搓进碗里的那一颗冬至圆。

水灯不灭。它只是换了个地方亮。

粥事

量：每天只煮一锅小米粥。待粥隔夜冷却凝固后，他用刀划成四块，作为一天的口粮，早晚各吃两块。而下粥的菜仅仅是一些腌菜（齏）。范仲淹就是这样度过了整整三年的苦读时光。“断齑画粥”的典故也成为激励后人在逆境中奋发图强的典范，更让一碗粥承载了做人的骨气与刻苦的精神。

粥的百般滋味

粥就其用途来讲，有营养粥、食疗粥、药粥；就其成分来讲，有豆粥、果粥、肉粥、鱼粥、菜粥……而皮蛋粥、红枣粥、绿豆粥、番薯粥、八宝粥等则是我们最熟悉、最常食用的粥。

但凡对箬山稍有了解的人都知道，箬山人爱吃粥，老辈箬山人熬得一锅好粥，且一日两餐食粥。我亦如此，从小吃惯了粥，尤其是晚餐，几乎到了非粥不食的地步。

我们把粥分为两类，一类为淡粥，另一类为咸粥。淡粥就是稀饭，以米为主，在不同的时令加入不同的一种或两种佐料而煮成。夏天，放点绿豆，煮绿豆粥，解解暑气；秋季，番薯丰收，烧番薯粥，润肠通便；冬天，加几颗红枣，补气养血。咸粥，顾名思义，就是咸的粥。咸粥可以说是包罗万象，凡能吃，大部分可以用于煮粥。儿时，盛夏，母亲常煮咸粥给我们吃。母亲先把米洗净，再放点鱼面、带鱼胥干（鱼肚干）、鳊鱼皮，偶尔几次放点猪肉（或者猪的筒骨）等和着米一起煮，等粥八成熟时，再加入自家腌的咸菜，用文火烧，熟后再放入芹菜丁，加盖焖一两分钟后即可食用。这粥，色香味齐全，最能解我疳夏，使我胃口开，能吃下三碗。现在回想起来，特别有意思，当母亲捞起一块骨头时，我老是和三姐争着吃猪骨头上的肉。她便说：“今天日子好，猪骨头给你咬。”

像我母亲一样，我也喜欢吃咸粥，也常煮咸粥。通常先煮一锅白米粥，或者白米饭备用。然后另起锅，把猪肉、鱼饼、虾、蚕豆等佐料炒熟加水烧开，再把粥或者米饭加入再次烧开，最后加入青菜。烧这样的咸粥既简单省事，又合口味。

如今，早餐不再喝粥。晚餐，依旧煮粥。

我喜欢用杂交米、小米作主料，辅料有一大堆可以选，我通常选用红枣、莲子、百合作辅料。红枣养颜补血，百合润肺，莲子滋阴，老少皆宜。再添一小把糯米，糯米能使粥稠浓。

何为一锅好粥呢?《随园食单》所云：“见水不见米，非粥也；见米不见水，非粥也，必使水米融合，柔腻如一，而后谓之粥也。”因此，我觉得煮一锅粥，关键在于把握米和水的比例，米和水往往搭配得很得当，粥不稠不稀。

好粥是熬出来的，而非冷饭加水烧得稀巴烂。这样的粥没滋味，甚至辱了粥的美名。

粥的热量账

世人都说喝粥易胖，这实在是个误会。同等分量下，煮一锅粥所用的米，远不及煮一锅饭多，热量自然也低得多。那为何会有这样的错觉?说到底，是热量与饱腹感在暗中角力。

控制体重，归根结底是算热量的账。每100克米饭约含116~150千卡，而一碗白粥，因米少水多，仅有30~50千卡。两口米饭下肚，抵得上半碗粥的热量——米饭倒像是藏着“热量炸弹”，而粥不过是清清淡淡的一碗水米。

再说饱腹感。米饭扎实，消化慢，扛饿时间长，人便不想再加餐。粥却不同，米粒煮得烂糊，入口即化，胃里暖暖的，却也空得快。不知不觉间，手就伸向了零食——“喝粥易胖”的错觉，大抵是饿出来的，而非粥本身的错。

不过，从血糖的角度看，粥又确实比米饭“猛”一些。白粥的升糖指数约80%，米饭则在60%至70%之间。粥下肚，血糖飙升得快，长此以往，对体重管理并非好事。

那该如何健康地喝粥?我的做法是：早饭不碰粥——它太易消化，饿得也快。晚饭倒不妨以粥为主食，只是要“加料”：燕麦、小米、红豆、绿豆、缸豆，杂粮杂豆齐下锅，既添膳食纤维，又延长饱腹，还压得住升糖速度，一举三得。吃粥时，最好别往里加糖加油，配些鸡蛋、瘦肉、时蔬（黄瓜、花菜、笋皆是好搭），如此，消化慢了，肚子饱了，营养也均匀了。一碗粥，从七千年前的陶器一路熬来，熬煮的是五谷，也是岁月；温热的是脾胃，更是人心。