

龙肠、沙蚕、海蜈蚣

陈汉莉

上世纪六七十年代，每年春秋时节，苍南的沿浦、龙沙一带沿海渔民赶海回来挑桶一路沿街兜兜卖，行人见桶沿桶壁血迹斑斑泥污点点，桶内半盈血水，血水之中有形体怪异之长虫，正呲牙咧嘴，须毛怒张，吞吐涎沫，发出细微噁声，扭起混杂惨绿猩红怪异的胴体，一身密密环节泛发奇光异色，而体侧的肉质马刺如百足蠕蠕晃动，依桶壁攀行，十分骇人。然而，这狰狞恶心之虫，竟是可心之美食——海蜈蚣，沿海一带人们以之为美食，甚至是滋补大品而趋之若鹜。

民国《平阳县志》载有：“沙蚕，俗名海蜈蚣，煮食味佳。”海蜈蚣，学名沙蚕，属于环节动物门、多毛纲、游走目、沙蚕科，外形上类似蜈蚣，生性胆小温和，无毒无攻击性，生长于东南海岸浅海海涂下30公分至50公分泥土里，穴居为主，基本以食海藻海草为主，以小虾小鱼、小型蠕生动物为辅，血液和分泌物通红，牙齿类似与乌贼的黑色两半，食道有反毛。脚很短，靠此蠕动，稍有动静便缩回洞穴中。一般成形的海蜈蚣有近一米多长，最长甚至有三、五米，以背黑色为佳品。

浙南的海蜈蚣生长在淡水和海水交汇处，口味相对来讲以苍南的沿浦及龙沙边围的为好。每年农历十二月到来年三月是食用海蜈蚣的最佳时节，此时海蜈蚣肉质绵软细润，鲜嫩味美，口感尤佳，被公认为上品。到了五月之后，海蜈蚣脚变硬，就显得肉质粗硬，食用时有毛刺感，味觉稍逊。

每当海蜈蚣旺发时节，海水退潮，渔村中的大姑娘、小媳妇便三、五成群来赶海，拎篮子戴竹笠，带上类似木梳的捕捉工具，往往根据滩涂上的洞穴大小新旧深浅，凭经验就能判断海蜈蚣的生长情况，用工具将其抓出来放入带来的桶中。在偌大海滩上寻找海蜈蚣的洞穴，她们凭借丰富的赶海经验，有时一天能抓到四、五斤的海蜈蚣，可收入200-300元。海蜈蚣烧煮前要清理内脏，内行的赶海人不仅抓捕得心应手，在宰杀海蜈蚣时先用手从桶里捞起一条，然后用一把长嘴剪刀剪去其头部，张开剪刀，以单剪刀口从颈部刺入，如同老裁缝一般，拿刀口从头到尾豁到底，将一米多的海蜈蚣开膛破肚，再剪成两三寸长的数段，然后清洗干净其内脏及分泌物即可下锅。

海蜈蚣、沙蚕作为盘中餐历史悠久，有关抓捕和食用的记载以闽人为多。早在千年之前的晋代郭义恭在《广志》就有：沙蚕



萧云集/摄

“得醋则白浆自出，以白米泔滤过，蒸为膏，甘美益人。”到了明代《闽书·闽产》则有：“泉人美溢曰龙肠”，《异鱼图赞补 闰集》则谓之：“首尾无别，穴地而处，发房饮露、未尝外见。取者惟认其穴，荷插捕之。鲜食味甘，脯而中俎。”福建莆田一带又捕沙蚕，就用这种荷插之法。民国《厦门市志》则这样记载厦门人的食法：“以杵臼舂去其腹中细肠，洗净晒干。食时以油炒之，酥而甘，亦佳饌妙品也。”

福建泉州一带美其名曰龙肠，溢美之外实指望卖个好价钱。平潭岛一带渔民将之晒干，色金黄而透明，号曰“龙肠干”，用它炖汤，则色白如牛奶，味极鲜美，是当地高级宴席的珍贵名菜。将“龙肠干”束捆，则是走亲访友的贵重酬答礼品。福建也有些地方称它凤肠。菜品一沾上龙凤之名，立显尊贵和豪华。然而，龙凤毕竟不接地气，总让人有一种虚幻不真实的感觉。福州菜里原来也有“炒龙肠”一菜，颇为有名。然而，因为海蜈蚣季节性太强，加上货源奇缺，市场往往接不上。于是，有些商家灵机一动，就用鸭肠充数来谋利。以肉禽内脏充当美味海鲜，味觉则差之甚远。都说鱼香肉丝没有鱼，老婆饼里没有老婆，这炒龙肠里亦无“龙肠”，可想而知，这道名菜牌子也随之倒了，再也无人问津。现在，福建人公然把海蜈蚣端上餐桌的，大概也只有莆田、福鼎等少数地方。据说，莆田的一些地方端午节一定要吃炒面，而炒面里一定要有海蜈蚣。

很多年来，这道在外地人眼里较为诡

异的海味，人们的态度往往是两个极端：或大赞好吃，或绝口不吃。现在也有不少大美食家，对各种珍贵食材熟视无睹，偏偏对海蜈蚣情有独钟，甚至称此物之香天下无双。在闽南语系人口为主的浙江苍南、玉环一带，葱烧、蒜香海蜈蚣还是当地一道名菜。旧时，苍南马站和福鼎点头一带的经典做法是将海蜈蚣与酸菜一起烹饪，这样做出来的海蜈蚣鲜酸可口，鲜美异常。在没有冷藏的年代，因酸菜的加入不仅鲜美酸爽，还耐储存，好吃得不要不要的。其实，纯粹家烧的海蜈蚣就很鲜美，根本无须什么调味品，苍南一带通常的做法是：锅里放水烧开后放进处理干净的海蜈蚣，烧熟加盐加葱段或加蒜，即可出锅装盘。海蜈蚣烧熟后呈自然弯曲，衬着鲜绿的葱蒜，汤汁浓郁，热腾腾上桌的时候鲜美无比，可与青蟹、大闸蟹、大黄鱼等名贵海鲜相媲美。

浙闽沿海交界的老人们回忆，在四五十年前，一斤海蜈蚣也就几分钱，这对当时普遍为温饱问题而终日劳作、吃不起鸡鸭的贫民百姓来说，只消稍事加工即为美味，加之营养价值高，一直以来都被视为营养珍品。如今，在海蜈蚣上市时节，好客的苍南人不仅自己品尝，还成为招待贵客嘉宾的佳肴。每每逢年过节之时，身在外地的还会托人从老家带这种海产品过来，当那一条条海蜈蚣爬上千里之外游子的餐桌，大快朵颐之余，那些背井离乡的远游生活也顿时活色生香起来。那一刻，有一种记忆正穿过时光隧道，瞳瞳而来。

故乡赋

林周良

金秋十月，国之大庆；在外游子，回乡之行。见旷野以喜景色，沐秋风而诉衷情。稻谷香，柚子圆，葡萄柑橘已笑迎；虾皮肥，石斑鲜，畅销中外久盛名。港口静，沙滩平，渔船千帆欲远行。蟹蟹黄，紫菜淡，鱼塘跳跃活锦鳞。

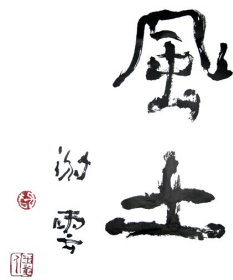
百姓欢歌，共为山海丰收而兴；万物尽呼，同为国家昌盛而鸣。浩淼东海，仁静港湾，遍览古今之事；巍巍鹤峰，绵延群山，看我山海之城。璀璨文化，千载传承；物华天宝，人杰地灵。观新村建设，步步为景；看城镇发展，蕴华藏精。蒲门儿女多奇志，敢教山水焕装新。

天涯皆欢庆，把盏共祝国之庆；海角齐聚首，举杯同贺民康宁。揽我之故乡，百业俱兴；西眺太姥，东牵海滨。见我之域，碧海原平；南望台湾，北崎鹤顶。千里烟波，登鹤峰以览众岛小；关山雾绕，攀仙岩而赏美琼英。

天湛湛兮不变，地悠悠兮有情。若夫故乡文明，承中华一脉，乘华夏之魂，倚三关而拥两城，偏东南而踞山海。时代变迁，沧海桑田，存千载之蒲门；励精图治，开拓进取，乘改革而繁荣；碧海金沙，天涯海角，富特色而闻名；百姓安居，以环境泽众生。

人道是：故乡如港湾，游子如航船，船航万里需归行；故乡似沃土，游子如树林，树高千尺终归根。故乡似慈母，游子如子女，子行千里母担心。母慈子需孝，子归母欢迎。嗟乎！天行之健，游子应自强不息，而故乡之势，乃如冉冉如晨曦，正是欣欣向荣。君不见，兴农兴商兴科技，优质优惠优环境；核能风能清洁能源，引智引商引资金。新城新貌新气象，和谐和美和乡音。恰似凤凰龙翔，骏马奔腾霞光万道之相矣。

为故乡飨，乃作赋之。



丹参的传说

尤荣开

丹参是一味常用活血化瘀中药，广泛应用于临床，别名红根、紫丹参、血参根等，这是因其药用的根部呈紫红色之故。此外，民间还有将其称作“丹心”，这与流传的一个感人故事有关。

相传很久以前，舟山群岛东海岸边有个小渔村，村里住着许多渔民和一个渔霸。渔霸的老婆虽然长得妩媚耐看，但长年痛经，每到月经来临时痛得死去活来，请了很多医生，花了不计其数的钱财，都没有给她治好病，病情日见加重。正在一筹莫展时，有人说东海中有个无名岛，岛上生长着一种草药，一定能治好渔霸老婆的病。渔霸心中升起希望，但希望的火花很快就暗淡了。因为人称无名岛为“鬼门关”，暗礁林立，而且海上风猛浪大，水流湍急，船难靠岸，人就更难上岸了。渔霸左思右想，绞尽脑汁，突然眼前一亮，他想起了一个名叫阿明的青年。

阿明说：“我妈妈也病了，医生说是崩漏下血，淋漓不止。我得在家侍候她”。渔霸一听，火冒三丈，责令阿明说：“你小子马

上给我去无名岛，限你5天内把岛上的药采回来。不去，以后就别想出海打鱼，饿死你们娘俩”。

阿明听了非常气愤，但又敢怒不敢言。转念一想，妈妈也有病，正等着药吃呢。与其跟他硬抗到底，不如将计就计，顺便也给妈妈采点药。便对渔霸说：“我去采药也可以，但你要找人侍候我妈妈，还要给我准备好船只、干粮和盘缠”。

渔霸听了满口答应，立即按照阿明的要求去做了。阿明第二天就驾船出海了，凭着高超的水性和勇敢的精神，绕过了一个个暗礁，冲过了一个个浪头，通过了一个个激流险滩，终于闯过“鬼门关”，登上了无名岛。他急忙上岸，四处寻找那开着紫花，根也是紫色的药草。找到后迅速连根挖出来，一会儿就弄了一大捆，并把药草藏在船仓里。临走时，阿明没忘记拔了些野草，用来应付渔霸。

阿明终于按规定的时间返回渔村。船刚刚靠岸，渔霸就派人把他采来的“野草”抢走了，立即叫人给老婆煎服。谁知他老婆吃了药后，不但不见效果，病情反而一天天加重。没过几天就命归黄泉了。而阿明

的妈妈吃了药后病很快就痊愈了。阿明把剩下的药草分给同村的渔民，种植于屋前屋后，防备以后得这种病之用。他知道渔霸不会跟自己善罢甘休，就和母亲悄悄地远走他乡。

村里人对阿明不畏艰险、不畏强暴，采药救母，非常敬佩，都说这种药草凝结了阿明的一片丹心，就给它取名叫“丹心”。后来在流传过程中，取其谐音就变成“丹参”了。

注释：

【植物形态】

多年生草本。茎高40~80cm。叶常为单数羽状复叶；小叶3~7叶，卵形或椭圆状卵形。轮伞花序6至多花，组成顶生或腋生假总状花序，密生腺毛或长柔毛；苞片披针形；花萼紫色，2唇形；花冠蓝紫色，筒内有毛环，上唇镰刀形，下唇短于上唇，3裂，中间裂片最大。花期4~6月，果期7~8月。

【性味归经】苦，微寒。归心、肝经。

【功效】活血祛瘀；清心除烦；凉血消痈。

【应用】



药用丹参

- 1、主治血分瘀滞证。
 - 2、适于血热及痈疮。主治心悸怔忡，烦热失眠。
- 现代用治冠心病及肝脾肿大，具有缓解心绞痛、缩小肝脾等作用。
- 【用量用法】5~15g。酒炒增强活血作用。