

早豆



味道宁海



陈彬

早豆是众多豆类中的一种，与之相对应的是晚豆，即我们现在所说的黄豆。不过，早豆是春秋夏收，而晚豆则是秋种秋收。它们形态相同，难分伯仲。如果说它们的区别，早豆的个子略小，产量也不比黄豆高；用早豆做的豆腐出浆率高，味道鲜美；晚豆可以吃豆荚。但不知是不舍得吃，还是其它原因，我从小就没有吃过早豆烧的豆荚。

过去，宁海西乡的旱地都种早豆，而且与小麦和苞芦套种。秋冬之际，把地翻耕一遍，种上大麦，春天割一遍麦草。

当大麦灌足浆，开始黄熟时，全家男女老少出动。少年和妇女左手拿着装有豆籽的小畚斗或升之类的散开容器，面向拿着锄头的男劳力，右手撮豆籽，即把豆籽放进坑里，要求每次只能放三颗。男的挖坑，盖土，一锄头一个坑，前坑填后坑，一步步前行，他们不断地撮豆籽，一步步后退。种豆都在一天内完成，且一条麦垄种两行豆。

豆芽才刚露出地面，还未褪去其本色，一小把灶堂里的草木灰把它盖了。草木灰体轻，既能盖住豆芽，防止被鸟啄食，又是豆类的好肥料。一物两用，何其妙哉！

大麦收割后，削一遍豆草。农谚说：“小暑苞芦大暑豆。”

小暑到了，豆荚鼓起了身子，逐渐黄熟起来时，开始种苞芦了。儿童做先锋，在每隔两行，把高达其肩膀的豆秆向两边压一压，开出一条路来。大人则袋装苞芦籽，在原来种大麦处种上苞芦。

大暑正是酷暑盛夏的季节，一年中最热的时候。东方才露白，星星还在眨眼，全家出工了。趁着露水未干，把所有的豆拔好，并把拔起来的豆秆倒着竖在地里。起这么早的原因是一旦太阳出来，露水一干，豆荚变

硬，就会刺手，而且豆荚会自动爆开，损失就难免了。把豆秆担回村里，仍然倒竖着晒在晒场上。匆匆地吃过中饭，把豆秆摊在晒场上，用耢（连耢）一处不漏地拍打一遍。翻过豆秆，再晒一会儿，又拍打一遍。然后，用双手边拍边抖动豆秆，使已经裂开的豆荚里的豆抖下来。把豆秆捆成一大捆一大捆，放到雨淋不到的地方。过四五天，让尚未完全成熟的豆荚再成熟一点，再晒、再打一遍，该收皆收，颗粒归仓。这称之为打二遍豆。

到了二三点钟，太阳开始西斜，男的吃一些点心，灌上一肚凉茶，又急匆匆地去削苞芦草了。

女人继续顶着如火的骄阳，经受着蒸汽般的地气烘烤，把地上的豆扫成一堆，抖去粗大的豆枝，用麦笠（糠、米筛一样，洞孔软大的用具）把豆壳、豆叶筛出来，扔掉，再用米筛筛去泥粉，把豆粒收进箩筐。

酷热挤出她们的每一滴汗水，衣服无寸纱干燥。如烟雾般的泥粉满天飞舞，落到衣服上，粘住皮肤，钻进鼻孔。无论是皱纹密布的老嫗，还是白晰细嫩少女，全身都被泥粉封盖，在汗水的浸润下，整个人变成了赭色的泥塑。脸上被汗水流出了一条条沟渠。只在那些沟渠里，才能现出她们皮肤的本色。手和脚上的泥足有2毫米厚，若用竹片一刮，就能刮出一个大大的泥团。

豆筛好了，但工作还没有结束。还得把豆倒入风车，扇去碎豆叶，扇去豆壳屑，扇去粘附着的细泥粉。这一天的晚餐，不到八九点钟，不要想吃。

早豆很娇贵。刚收进来时，堆积的时间只能是几个小时。所以，第二天一早必须把它晒出去。晒到吃得“嘭嘭”响时，才能收藏。在晾晒和收藏时，不能洒落一滴水。豆一碰到水，原先细腻光滑的表皮就会变成满身皱纹，即使再晒干，皱纹只能爆裂，

也不会舒平。夏天是多雨的季节。晒豆时，须时时提防雷雨的袭击。收藏时，必须太阳还在，豆身上的热气尚未散尽。藏到瓮或缸里后，豆的表层还得撒一些草木灰，借此防潮。

早豆是我们乡人不可或缺的一种食材，其做法各异，花样多种。

餐桌上有一碗鲜豆腐或一盆咸豆腐，就会胃口大开，食欲大增。豆腐又可以衍生成诸如香干、干腐等豆腐制品。同质的食材却能让人享受不同口味的副食，令人百食不厌。

入冬之后，母亲会煮上一大锅早豆，加进细麦麸和少量辣萝卜汁，拌匀，压实，盖上一层薄薄的稻草，使其发酵，等待着长出细细的白色绒毛；捣散，放进瓦罐里，加上水、盐，密封，再次充分发酵。十天、半个月后，打开瓦罐，舀出一碗，放到饭锅里煮熟。当金黄的颜色，扑鼻的香气，诱人的鲜味出现在我的面前时，我总是迫不及待地舀来一瓢，拌进饭里，大口大口地吃起来。这就是我们老家的酱油豆，有的地方称它为豆瓣酱或豆酱。酱油豆，跟咸菜一样，是以前农家长期的下饭菜。在烙得又松又脆的麦饼或苞芦麦饭上涂一些酱油豆，其味道就更好了。

每当节日的一周前，母亲会拿出一盏早豆，浸泡在水里，涨到一定程度后，倒入底部有几个小孔的大竹筒里，拿一点稻草塞

住敞口，不时地浇水。我家的灶头是两眼灶，外边一眼是小锅，里面两眼是大锅。小锅用来炒菜，中间一眼烧饭，最里边一眼是烧猪食用的，但不常烧。天冷时，母亲总是把大竹筒放在灶头的最里角，借助灶头的余温促使豆粒发芽。有时也用温水浇洒。三五天后，竹筒里的稻草不断地被顶了上来，豆芽孵成了。需要时，从竹筒里抓出一些，烧进其它的菜里，色美味鲜。孵豆芽时，不能沾到半点油腥。否则的话，豆芽就会烂掉。

早豆炖猪肉在农家算是高档的菜了。冬至之后，立春之前，尤其是家里杀了猪，会用一只猪脚的下半截，或一些骨头和早豆烧一大锅肉炖豆。一餐一碗，一嚼就烂的早豆，油光发亮的汤汁，偶尔还能找到一点肉屑，抢到一根肉骨头，啃呀，挖呀，吸呀，吮呀，其鲜美的味道久久在舌尖上留存。

炒豆。母亲有时会炒一些早豆。当我们袋里装着炒豆，徜徉在村子里，咬得“嘭嘭”响，散发出阵阵香气时，一股得意的神色会明显地刻到脸上。自己吃得津津有味，别人看得掉出眼珠，玩伴馋得垂涎欲滴。

豆即将炒熟，加入些许油和盐，一盆松脆的下饭菜做成了。或在豆即将炒熟，加入少量的盐，加水，稍煮，又是一盆下饭菜。

把炒豆磨成粉，加入炒盐，谓之炒豆粉。在我离家三十里外的岔路中学读书时，母亲偶尔也让我带几次炒豆粉作为下饭菜，但从来不让带咸炒豆。母亲心里清楚，如果给我带去咸炒豆，不需一天，就会被我吃完，以后就没下饭的菜了。

把炒豆磨成粗粒，加进汤包馅里，加进馅里，就会有一种特殊的香味，比炒花生香多了。

早豆是一种低成本，高效益，又是人们喜闻乐见的副食原料。可惜的是，现在所能见到的是黄豆，而非早豆。我曾向不少农友打听过，都说早豆早就没有了。即使市场上有叫卖早豆的，那也不是真正的早豆，而是早已与黄豆串种而繁衍出来的混血儿了。



时尚热点

衬衫怎么穿才好看？



装饰作用的时髦穿法，都可以尝试看看。

3、白衬衫

今夏白衬衫有两种新趋势，一是设计上，大玩宫廷风；二是搭配上，阔脚裤备受青睐。

宫廷风

今年特别火的公主风白衬衫让人想不做少女都难！宽大的灯笼袖，腰部收紧，显出身材曲线。灯笼袖白衬衫更带着一股浓浓的宫廷气息，复古典雅，又不会过于隆重，甜美又不会觉得太腻。

搭配阔脚裤

今夏大热的阔腿裤虽然不挑人，但是你想要毫不费力就能穿出气质时髦感，以白衬衫+阔腿裤就可以完美解决，简约大气有味道。白衬衫可以与所有颜色、图案的阔腿裤组合，而且既可以简约大气、也可知性优雅，各种风格随意切换的同时还显高显瘦！尤其是小个子姑娘，可以尝试刚过脚面的及地阔腿裤，注意裤腿不要太宽大，下面无论是配平底鞋或是高跟鞋，都能瞬间在视觉上把腿拉长。

（摘自《广州日报》）

1、缎面丝质衬衫

缎面材质与生俱来的丝滑透亮无不透着华丽感，看起来似乎过于隆重，其实却适用于很多场景。如果觉得纯色款容易穿出睡衣画风，也可以尝试图案款，像是条纹、印花等都是不错的选择，因为缎面的光泽感真是让你随便一穿就美到发光。

2、格纹衬衫

作为经久不衰元素的格纹，演绎衬衫也是非常经典的款式，强烈的时尚感也好搭配。直接单穿，或是作为外套穿，再或是将衬衫系在腰间，充分发挥衬衫的



美食美文

南瓜



塔峰晓日

前童的南瓜是历史上流传下来的优质农家品种，数百年来家家户户种植南瓜，而且有一套耕作制度，麦——南瓜——番薯或者玉米。前童南瓜个大，圆形，从上到下呈弧形，凹凸不平，有数条凹槽。在清明前后就开始播种育苗，待苗育成，挑一个好天气，将苗移栽到事先挖好的“南瓜孔”里，尽管土地贫瘠，经过一系列精心管理，南瓜都会茁壮成长。当南瓜成熟时，一个个扁而圆的南瓜躺在地里，成为一道靓丽的风景。

在那个年代，南瓜是前童人重要的补充粮食。当南瓜还是青的时候，人们就憋不住了，开始挑选采摘食用。那时的嫩南瓜主要有两种吃法：一是炒南瓜，把嫩南瓜摘来，洗净，用小勺子把南瓜肠挖去，再切成南瓜片，用猪油在大锅里炒，待快熟时，把捣碎的大蒜末放入再炒一下，一碗香喷喷的嫩南瓜就炒好了，吃起来既香又嫩又脆。嫩南瓜另外一种吃法就是做南瓜麦糊头，先把南瓜刨成丝，再把小麦粉加水、加盐调和，把南瓜丝加入调好的面粉中，继续调匀，再在锅里摊成薄片焗熟，一张张南瓜麦糊头就做好了。吃起来既软又香，带有南瓜的味道，又有面粉的清香。

村民们在地里陆陆续续地挑着嫩南瓜吃，而留在地里的南瓜继续长大直至变黄。等到采摘时，一片忙碌，大家用脚踏装南瓜，一担担往家里挑。这时的老南瓜，易于收藏，成前童人的主食了。最普通

而且都喜欢吃的就是南瓜羹（汤）了，把老南瓜洗净，切开，用勺子去瓢去籽，再把南瓜切成块，放在大锅里，直至放满为止，再烧熟，由于南瓜多，烧起来的南瓜羹（汤）非常甜。大家都用大碗来盛南瓜，一边吃着南瓜羹，一边啃着新上市的麦饼，天气热时，一边又摇着蒲扇，边摇边吃，非常惬意。由于吃南瓜是在夏天最热的时候，常常吃得满头大汗。小孩子们总是抢着放在大锅里最上面的南瓜蒂吃，边吃还边做着手拿南瓜蒂的各种鬼脸。南瓜还可以加入大米，烧煮成南瓜粥（当地叫“南瓜达”）。南瓜的其他吃法还有很多。

不管是嫩南瓜还是老南瓜，前童人都非常喜欢，既作菜，又作饭，是因困难年代活命的食物。孩子们一出生就与南瓜相伴，都是吃南瓜长大的。吃了几十年的南瓜，我对那个味道依然喜欢。至今，依然怀念家乡的南瓜，那个味道，那个品种。当我再次回到前童去找南瓜老品种时，发现已经难觅踪影。那种甜甜的、软软的南瓜，再也吃不到了。

今天，前童老南瓜品种已经被许多新品种代替，南瓜也从农村的养活食品变成了养生佳品，《本草纲目》记载：“南瓜性温，味甘，入脾、胃经”，现代医学研究发现，南瓜中含有微量元素钴、锌、铜和果胶等，能有效地防治糖尿病、高血压以及其他的一些病。因此，南瓜也走进了宁海的许多大小饭店，经蒸、煮、煎、炒、红烧、油炸等现代工艺，做成不同的菜或者点心食用，深受大家的青睐。

桑洲麦糊头

桑洲麦糊头，是在麦焦筒的基础上发展过来的，制作比麦焦筒更简便。麦糊头的坯皮制作与麦焦筒的筒皮基本一样，如果在麦粉调糊时调成更稀薄而不失其粘性的糊状，则更佳。麦粉调糊后再用手把它放在锅里拖拉成圆形的薄饼，撒上料理，撒上葱花，一次一个，不到一分钟，一个香脆可口的麦糊头即可出锅，食之，香脆可口，可谓终身难忘。麦糊头，



可以说是宁海人喜欢的家常小吃之一，它更是宁海西乡的一道传统面食，每每在元宵、立夏、七月半等节日里，宁海西乡的家家户户都会做麦糊头，并以此祭祖。

原料：麦粉250g，鸡蛋500g，葱200g，豆豉酱、猪油、盐少许。

主要用具：平底锅或熬（熬）盘。

制作过程：

1.制作面坯

(1)将麦粉放在面盆中，加少许盐，在麦粉中慢慢加水，一边加水（水不能倒得太急），一边用箸或筷子顺着方向调打成糊状，面糊较麦焦筒的要稀些；

(2)面糊调好后静置面半小时到一小时，待出筋时待用。

2.制作料理

(1)将鸡蛋去壳，蛋液打散（一般1个鸡蛋可做1-2个麦糊头）；

(2)葱切成葱花。

3.制作坯皮及成品

(1)取熬盘洗净，文火烧烫；

(2)用手抓一小团粉糊，直接在熬（熬）盘上顺一个方向捋抹，或用棕丝刷把稀面糊刷在熬上，成一张直径25厘米左右薄如纸的圆形筒皮；

(3)在圆形筒皮上撒上细盐，刷入鸡蛋液，再刷豆豉酱少许，加一点猪油提香，再撒上葱花，熟透折三折后出盘即可食用。

不过，也有较省事的，可直接在麦糊头上指点点猪油，撒点大蒜末或葱花，稍烙一下，熟透即可出锅，折三折后装盘即可食用，松脆喷香，风味独特，同样非常可口。



【桑洲小吃】

桑洲成人学校联办