



陈彬

八月初三是民间众多的节日之一。

在宁海北路,尤其是深叻、大蔡等地,以吃灰汁团来庆祝这个节日。老胡一家是大蔡人。他们详细地给我讲了灰汁团的来历和具体做法。

大蔡胡氏的祖上曾出过一个叫兵马使的官。他育有一男一女。儿子聪明颖慧,且刻苦勤奋,科举扬名,后在朝廷为官。女儿漂亮贤惠,知书明理,多得亲朋的赞赏。不过,这个女儿很特别,从会吃饭的时候起,一闻荤腥,就呕吐不止,只得终年吃素。到了谈婚论嫁时,媒人进门,就哭泣不停,决不嫁人,完全是一个慧根深厚的佛家弟子。

兵马使在无可奈何的情况下,就在大蔡村的下方造了一座庵,名曰集福庵,也就是现在大蔡集福寺的前身。请来了佛理精深的老尼为师,为她女儿削发为尼,并赐名妙莲。从此之后,妙莲尼就过起了青灯照孤影,黄卷伴终身的日子。

妙莲尼虽然出自官宦之家,千金之体,还有使女陪伴,但她深知佛教中众生平等的道理。因此,在日常生活中,凡是洗衣、做饭等自己能干的活,绝不差遣使女。

在肥皂未发明之前,民间常用豆壳灰作为洗涤剂。宁海北路种的蚕豆很多。每年,蚕豆收进以

后,把豆秆和豆壳收集起来,晒干,烧成灰,在泥罐里储存起来,当作肥皂来清洗衣物。

当地以大米为主食。餐餐吃饭喝粥,总有吃厌的时候。因此,当地人常磨一些米粉,偶尔做些粉食来调节口味。

某天,烧中饭,揉粉的时候,妙莲尼发现粉团太软,就从罐子里抓出一把干粉放到已经揉好的粉团上。糟了,不知是走神了,还是天意使然,她抓的不是粉,而是豆壳灰。虽然掸去了一些,但大部分都粘在湿粉上了。怎么办?丢掉?不行。佛祖云:“修慧必须明理,修福莫如惜福。”

惜福就是崇尚节俭,爱惜眼前的福运。粮食是一颗颗种出来的,浪费不得。妙莲尼想到这里,就把这团带灰的粉做成圆子吃了。

奇怪的事发生了,本来硬实的糯米粉圆,这一天变得软熟了,有韧性了,比平常糯得多了。细细一看,在咬开的米圆里还布满了大小不一的细孔,恰如常吃的馒头一样,只不过洞孔细小一些而已。

妙莲尼又试了几次,并在加灰上作了增减,又请师父、使女以及庵里的人品尝,大家都觉得很好吃。

妙莲尼觉得有善果必须与人分享。于是,她决定在八月初三那一天的斋宴上,把这个善果供大家共享。

八月初三是中国佛教禅宗六

祖慧能法师的忌日。凡是庵堂、寺院都要举办斋宴来纪念他。

在斋宴上,这种带灰的米粉团很得善男信女们的青睐和赞赏。这种带灰的米粉团就是灰汁团的前身。

八月初三又是灶司菩萨的诞辰。灶司菩萨整天待在每户灶顶上,十分了解每一户人家的好坏。到了十二月二十六日,上天奏知玉皇大帝。为了让他上天言好事,下界保平安,为了堵住他的嘴,不说人间不好的事情,各家各户都烧好吃的供奉他。有了灰汁团这道美味之后,大家都用它去祭祀他。

随着时间的推移,灰汁团也在不断地改进。蚕豆秆跟柴一样,燃烧后,变成了一块块细长的木炭,不宜揉进粉里。于是,人们就摒弃掉蚕豆秆,只用蚕豆壳烧成灰。蚕豆壳烧成的灰粉细,粗粒少,再经纱筛一筛,灰和粉一样细腻了。

灰汁团的主要原料是糯米粉。我们吃过软糯的糯米圆,吃过粗且脆的苞芦圆,恐怕也有人吃过不纯的糯米粉或糯米粉加晚米粉做成的硬米圆,但现在很少有人吃过麦粉或糯米粉做成的圆。因为麦粉圆太韧太实,糯米粉圆又硬又实,口感不好,做起来又麻烦,也就被大家忽略了。

灰汗团是一种甜食,所以糖是主要的调料。

八月初二这一天,家家户户备好蒸笼,洗干净。初三一早,把蚕

豆壳灰溶在水里,过上一两小时,用炊巾把粗粒滤去,剩下带灰的水便被称之为灰汁;然后一边把灰汁倒入锅里,加糖,煮到沸滚,一边把米粉倒入泥甑里,旁边准备好一碗凉水;再把沸灰汁加到粉里,搅拌均匀;与此同时,把蒸笼放到锅上,并铺上炊巾;把粉抓出来,做成一只只略小于乒乓球的粉团,排到蒸笼里。如果太烫了,手在凉水里蘸一下,直到做完。最后,蒸熟。

蒸熟了的灰汁团表面粗糙,凹凸不平,犹似拌上一点山粉加纯肉做成的狮子头,油光发亮,呈灰色。吃起来糯滑,松软,甜甜的,不粘牙,还有一股乡野特有的清香。据说,越凉越好吃,会有一种清凉、爽口、脆嫩的感觉。

灰汁,像小苏打一样,含有碱,具有快速发酵的功能。原本硬、实的籼米粉团之所以能变得糯软是因为灰汁中的碱在起作用。

灰汁团其名是因为用灰汁作水做成的米团,或许也因为呈灰色而得的名。不过,有了食用碱以后,大家改用碱为发酵剂。但是,这样做成的灰汁团是深棕色的,也失去了灰汁团本来的含义。也有用红糖做调料。用红糖做成的灰汁团,其颜色比用碱做的淡,但比用灰汁做的黄一些,很容易区别开来。

灰汁团,对宁海大部分人来说,是陌生的,但在宁波很常见,而且是一种很流行的小吃。

## 出众穿搭 相伴十月

十月开端是诱人的小长假,享受着逛街享受着美食享受着穿衣打扮的快乐。日子过得飞快,总得有些能留在记忆中的事情。那些镜头里的谈笑风生需要出众穿搭才能荣宠优渥,十月我们需要别样的陪伴。

你知道吗,牛仔已经来啦,秋天用这样一种方式介绍时尚实在是明智,长时间以来我们对牛仔已经十分依恋。直筒裙很显瘦,更何况牛仔本身就是挺括的质地,能免去很多不必要的麻烦,荷叶边鱼尾摆牛仔学不会柔情似水,却懂得别具一格。

这是风衣的季节,接下来的很长一段时间我们都会纠结到底该选哪一件风衣才不会与别人撞衫。温和藕粉色被黑色的线条增加了凌厉质感,这就是穿衣打扮的魅力,总有办法让不相干的事情碰出火花。

不说剑走偏锋,但总是别出心裁最让人明了出众的含义。想要在争奇斗艳的姑娘们中间拔得头筹,还不是要有眼光?优雅深邃的紫色遇到针织的柔软醇和,一字领灯笼裙大咧咧却又优雅自然。

记得要尝试鲜亮的色彩,这才是在街头被镜头捕捉到的秘密窍门,因为抢眼所以更值得关注。纯色毛呢大衣,看得出剪裁很用心,几乎看不见拼接的痕迹,只是这样明媚张扬,就足够相伴十月。

没有人会怪你忘不了黑白灰,虽然你不一定能理解它对潮流的影响。灰色针织套头衫,只是一件普通的单品,不过就是剪裁上稍显宽松一些,然而与黑色半身长裙的搭配,却呈现出慵懒而精彩的秋日风景。

我们的目的是要寻找最适合自己的风格,也想要找到最能让人捕捉的镜头。所以偶尔来一次不拘一格并没有错。麂皮绒独特的个性被流苏发掘,皮粉色集优雅与温和为一体,意想不到才更加出众。

时尚热点|

童相兵

白皑皑的霜冻把地里的乌菜打熟了,割菜腌咸菜的最佳时间到了。

这时候,我们会帮父母去地里把乌菜割了,摆在地里晒瘪,然后由父亲挑回家去腌制。这个腌制的菜叫乌菜,说是乌,其实是深墨绿色,是一种青菜,既可以炒着吃,又可以腌着吃。乌菜比较大,每株大的有好几斤,到打霜时,菜芯全部长上来了,非常结实,霜一打,吃起来非常柔软、可口。父亲把菜挑到村西水电站边的大潭里洗干净,想在水电站大坝上抢一个地方晒,但由于人多晒的菜也多,大坝上晒的地方早就没有了,于是挑到鹿山上去晒,一株株的乌菜躺在鹿山的斜坡上,成了一道漂亮的风景。我们家的乌菜多,待洗好晒好,都到晚上深夜了,很累。第二天又抽空把乌菜翻过来再晒,直到晒瘪为止。因为晒瘪的乌菜容易腌制,又省地方,又省盐。

腌咸菜之前母亲先把咸菜缸洗干净晾干丁,缸很大,叫七石缸,那时在所有家用缸甕里是最大的一种,再准备几个溪坑石头(也叫咸菜石头),准备压在咸菜上。父亲从鹿山把乌菜挑回家来,我们则帮着把乌菜拿出来放好。腌制开始,父亲先洗干净脚爬进缸里。母亲和我们则在一边把菜递上去,由父亲把乌菜一排排盘到缸底,再用两只脚交替用力踩踏,直到把乌菜里的汁水踏出来,这叫踏咸菜。再均匀撒上一层盐,然后又把乌菜递进去盘上,如此反复,把缸腌满,把乌菜腌完为止,再压上准备好的咸菜石头。有时候我们也会进去踏咸菜,只是脚的力气太小。

腌制好的咸菜很快就可以吃了,当时村里流传着一句俗话说叫“拉水咸菜洗手蟹”,是说咸菜腌制好,洗个手就可以吃了。过了几

## “秋冻”不能太盲目

进入深秋,天气进一步转凉,即便阳光灿烂,秋风袭来时寒意也明显加重。南方还谈不上冷,但温差也在明显加大,不少人未能适应这种变化容易着凉。但有人坚持按“春捂秋冻”的说法,认为不必太早添加保暖衣物。不过,也许听家里老人说过“白露身不露,寒露脚不露”,深秋时节,合适的穿着对养生防病也很重要,特别是体弱、阳气不足的人群更莫盲目“秋冻”。

### 莫盲目固守“秋冻”

俗话说“春捂秋冻”。“秋冻”事实上是针对初秋时节,大约是立秋到白露之间的这一段时间。进入寒露之后的深秋,天气从凉爽向寒冷过度,我国南北方因地理位置不同,气候差异大,北方有明显降温。

不过,“秋冻”这件事要因人而异。进入深秋,要时刻关注气候变化,明显降温时应及时增减衣物,不要盲目固守“秋冻”。老人和小孩,以及一些大病、久病身体虚弱的人群,整体的身体状况处于衰退或发育尚未完善的阶段,生理功能相对差,抵抗力弱,还是要多加小心。特别是阳气不足的人群,比如老寒腿的患者,长期痛经、月经不调的女性,更要注意保暖,莫盲目“秋冻”。

### 秋凉添衣宜薄衣多层

秋凉添衣宜薄衣多层。一般大白天上身可以穿薄些或穿宽松点,以将夏季余暑清出体外为宜,但不要露肚脐,也要避免颈肩部的裸露。下身可以改穿长裤,最好不露脚踝。有些年轻人喜欢穿破洞的裤子,最好避免膝盖部位的暴露。从中医的角度解释说,下半身正常的穿着或是略保暖的穿着,可以保护人体的阳气。

虽然已入深秋,早晚比较凉快,但一到中午秋阳高照,还是有明显的炽热感。不少人每天出门

## “秋冻”不能太盲目

还穿着夏装,秋风一吹,还是有些寒意,抵抗力下降时便容易着凉。建议一早出门可多穿件长袖薄衫,薄衣多层,中午觉得太热了方便脱除,傍晚气温下降了再重新披上。

### 泡脚可暖身 但也要有度

“寒从脚下生”“足底暖全身益”,泡脚是秋冬下肢保暖的一个好方法。除了艾叶,姜、盐或花椒,这些厨房用料都可以作为普通人日常泡脚的材料,一般在泡脚水中加一味就可以了,比如秋冬手脚易冷的人群可用艾叶煮水(或用热水浸泡艾叶20分钟)用来泡脚;不过容易上火的人或用艾叶泡完脚易咽痛口干的人不宜天天用艾叶水泡脚,一周两次就足够了。而外感风寒的人,则可适当用生姜加盐煮水泡脚,泡得微微出汗有助驱寒即可;但用生姜泡脚应在不发高烧时才行。另外,花椒泡脚也可以帮助驱湿散寒、温中止痛,如果受凉后感觉肚子胀气或是腹痛腹泻时,可用花椒煮水泡脚帮助去除体内寒气、止痛。

泡脚也要有“度”,比如水温不宜高,一般40℃左右;而且泡的时间也不宜过长,10~20分钟为宜;浸泡的高度最好能没过脚踝。泡脚后一定要擦干,最好顺便按摩足底和小腿,可助缓解一天的疲劳。

(摘自《广州日报》)

## “咸菜饭,吃勿厌”

天,母亲把咸菜起缸,再重新排列,用嘴咬一口咸菜,如果不够咸再放一点盐,重新压好石头。那时每家都腌菜,咸菜是那个年代最不能少的东西,腌好的咸菜便是农村里的“长年下饭”了。“咸菜饭,吃勿厌”,这便是母亲经常讲给我们听的一句话。

那时候吃咸菜都是蒸着吃,把咸菜洗净切细,放在盆子里,再放到饭煲的羹栏上蒸,待揭开羹盖,趁热往咸菜里拌一点熬好的猪油,就成了我们的美味佳肴。有时候一盆咸菜不够,会蒸上两盆。一天三餐,总有咸菜放在桌上当下饭菜,咸菜陪伴我们一起长大。我长大上岔路高中,每个星期老妈都会给我炒一小盘咸菜带去,吃一个星期,而同学们把带来的菜拿出来,也几乎全是咸菜。趁着吃饭时饭盒还热,同学们把冷的咸菜往饭盒里一焐热就吃了,吃饭时宿舍里总是响着从不同的容器里挖出咸菜的声音,好不热闹!弟弟妹妹们去读书也总是带上咸菜,时间一长咸菜不易储藏,会长白毛。因此,母亲会把咸菜晒干,让我们把咸菜干带去蒸着吃。

有时候也会炒咸菜吃,那是改善生活了。比如用猪油多一点炒咸菜,比如用鸡肚肠炒咸菜,用猪尿泡等炒咸菜。现在的人对这些东西或许不屑一顾,而在那时,却是最好的东西了,我们都吃得津津有味,那个香啊!

咸菜与咸菜缸,我们童年的记忆,也是祖祖辈辈餐桌上忘不掉的记忆。如今父母都已经85岁多了,吃了一辈子的咸菜。现在他们还喜欢在地里忙碌地种菜,用于腌制,不过菜的品种已经不是乌菜,而是雪里蕻、花菜了。

每当我们回家,或者有客人来,母亲总会端出那盆自己腌制的咸菜,说:“咸菜饭,难讲怠慢!”