

# 来碗木莲冻,一口吃掉外婆家的“山野清凉”

奉城拾光·守艺

记者 李露 王巧玲 何腾涛 邢昊臻 王红雨

对奉化人来说,夏天往往是由一碗晶莹剔透的木莲冻开始的。

木莲冻,以木莲籽为魂,经时光之手凝结成冻,琥珀般的色泽,晶莹剔透的质感,似凉粉却更稀薄通透。它是外婆口中“好吃又解暑”的天然凉方,是校门口三轮车上“5角一碗”的童年滋味,更是如今市集里唤醒记忆的“老底子”符号。这一碗凝结着山野清凉的木莲冻,封存着奉化人关于夏日的柔软记忆。



扫码看视频



A

雷雨初歇的午后,天空被风轻轻挑开一角,漏下稀薄而澄澈的光,瓦檐下的雨滴悬在青灰色的棱线上,似落非落,地上的暑气被雨一激发,更是让人汗流浹背。

68岁的外婆范亚飞为了外孙女何慕一句“想吃木莲冻”,又翻出了她的“老伙计”:竹箴箕、竹勺、纱布袋。

“妈,现在人家都用凝固粉做了,你这样也太费劲了吧?”女儿张春燕在旁嘟囔着老妈对外孙女的宠爱,手里却一刻不停地挖着木莲粉红色的籽,

## “老法子凝出来的冻才‘活’”

一会还得将其晒干。“老法子凝的冻才‘活’,你小时候不吃这个长大的?”母女俩相视而笑,空气中弥漫着宠溺与传承的味道。

山野从来待人薄,它提供云雾清风,也提供草木花朵、山珍野果。7月的奉城乡野,到处弥漫着郁郁葱葱的草木清香。在山间有着粗壮的老树,经年累月,树上爬满了青色的木莲

藤蔓,它偷偷扎根挂果,垂下青绿色的水滴形果子。

清晨,范亚飞便挎着竹篮,拉着女儿前往楼岩山间采摘木莲果,“我们奉化人叫它‘木莲蒲’,制作木莲冻都要用它,以前山上多的是,现在少了……”

早些年,乡间多木莲,它那细长的藤蔓攀附着石墙,初夏盛开玉色小花

朵,秀丽动人。那时没有所谓的“科技与狠活”,有的只有勤劳的双手,以及那“靠山吃山,靠水吃水”的生存智慧。为了犒劳在外婆家“避暑”的外孙外孙女们,心灵手巧的外婆往往会提前采摘下成熟的木莲果,用刀将果实一切为二,将内部的木莲籽悉数挖出,再摊平暴晒3至5日。

等粉红色的籽脱去水分,变成干燥的棕色,外孙们拎着大包小包住进家里,外婆们就会立即揉搓凝结木莲冻,让其抚慰孩子们燥热的夏季。

B

在从前没有冰箱的年代,一桶冰凉甘甜的井水,最适宜用来制作这种冷饮小吃了。晒干的木莲籽用纱布袋包裹,在冰凉的井水中反复揉搓,让胶质溶出,再加中华牙膏助凝,悬于井中静置。不多时,一碗带着天然薄荷清凉的木莲冻便成了孩子们的消暑至宝。

如今,井水换成了矿泉水,中华牙膏换成了食用钙粉,冷藏靠冰箱。不变的是那份沉甸甸的宠爱和晚辈们的期盼。

“外婆,冻冻什么时候‘醒’啊?”5岁的何慕一下午跑进厨房十几次,急

## “外婆,冻冻什么时候‘醒’啊?”

不可耐。“再等等,这木莲冻跟你一样,需要时间长大!”范亚飞摸了摸外孙女的头,眼底有欢喜的笑意。

老底子的味道,吃的是奉化的山水,更是奉化人的耐心。

黄昏时分,木盆中的木莲冻在热切期盼中终于凝结!“慕慕,快拿碗来吃!”范亚飞拿着竹勺轻轻拍打着琥珀

色的果冻体,便颤巍巍地随钵晃动,泛着琥珀般的色泽。“外婆,我要我要!给我盛!”踩在竹椅子上的何慕,拿着搪瓷碗,争着抢着第一碗的清甜。“妈,木莲冻做好了?我也要。”听到声响的张春燕从房间里探出头来,也跟着闹。

范亚飞应和着女儿和外孙女的话,顺手把木莲冻舀进陶瓷碗里,又加

入了一些薄荷熬煮的糖水,还在上面撒上些许桂花蜜和水果。清凉的木莲冻夹带着水果的香甜,让人欲罢不能。一口下去,暑气都消了一大半。

何慕早已一勺勺地吃得亦乐乎,张春燕也忙不迭地把一勺晶莹剔透的木莲冻送入口中,那爽滑滑滑、冰凉清甜的冻“咻溜”一下滑入喉咙,带着清凉的清凉直沁心田,让她的神情带了些愉悦,“还是小时候的味道,老妈您这手艺,没变。”听到这话,范亚飞笑着回应:“你看,用木莲籽做出来的木莲冻才是正宗老味道!”

C

科技越发达,人们越爱把时间拨回“从前慢”,追逐那些停留在舌尖上的“古早味”。

早些年,张春燕在实验中学对面开了一家简餐店,试着把老妈做的木莲冻搭配着她的简餐一起卖,意外大受欢迎。食客们对这份“老底子”滋味的赞叹,让她“嗅”到了商机。

跟家人商量之后,她毅然决然地关停了简餐店,开了一家名为“桃小胶”的饮品店,主打奉化“老底子”木莲冻和桃胶饮品。

跟着各路市集,她的摊位从奉化摆

## “这木莲冻要是能装进易拉罐……”

到了宁波各地,招牌上固执地写着“奉化老底子木莲冻”,吸引了一波又一波的客人。有一次,在宁波食博会上,一群穿着时尚的阿姨被这透着微黄的冻体吸引,品尝后连连赞叹:“就是小时候的味道!”一句“我们是用木莲籽揉出来的”,道尽了张春燕多年坚守的意义。

这些年来,市场上,有人嫌弃老法子太慢,用粉冲泡木莲冻,结果老客尝一口

就走;有人学四川、重庆等地的网红冰粉店,加山楂、芋圆和爆珠的,反倒被批“不伦不类”;当然,也有像张春燕这样,老老实实守着木莲籽和薄荷糖水,一门心思复刻记忆中的纯粹老味道。

一日,阿国生煎店老板汪志国登门,想将木莲冻引入餐后甜品。两人坐在院子里,一个讲“生煎包子要柴火煎才地道”,一个说“木莲籽得晒足5

日”。说到兴起,张春燕索性开了一坛陈年的桂花蜜,舀了两碗木莲冻,浇上薄荷糖水。一口下去,阿国叔的眼睛倏地亮了:“这木莲冻要是能装进易拉罐……”张春燕打断他:“罐子可以装,但不能用粉冲泡,还是得用木莲籽揉搓,不然就不是这个味了。”

无论时光如何流转,老手艺的坚守,如同这碗木莲冻,连接着过去与现在。它慰藉着游子的乡愁,也清晰了记忆中那个模糊而清凉的童年盛夏。一口下肚,仿佛山涧清风拂过心田,外婆摇着蒲扇的时光,便在舌尖悠悠重现。

## 东海第一网“鲜”货开捕 “虾兵蟹将”重返市民餐桌

和东海部分海域结束为期3个月的伏季休渔,部分特许捕捞渔船扬帆开捕。以红虾、梭子蟹为代表的海鲜,重新“游”上市民餐桌。

8月6日上午,随着首批“小开渔”渔船满载而归,后方菜市场的海鲜品种和数量显著增加。其中,人

气最火爆的非梭子蟹莫属。正在买菜的市民告诉记者,她买了好多海鲜,有梭子蟹、鲳鱼、带鱼等,看着就很新鲜。

据了解,摊主们将梭子蟹按照大小、品相、有无红膏分档销售,价格在每斤70元至100元。“这是刚

捕捞的象山港野生梭子蟹,透骨新鲜!除了梭子蟹,大黄鱼、小黄鱼、带鱼、虾姑这些海鲜也都回来了。”摊主王善红介绍道。摊主范亚娣也告诉记者,随着大型渔船陆续返航,接下来会有更多新鲜海货集中上市,届时价格还会进一步回落。

记者跑市场

本报讯(记者 何腾涛 康诗文)8月5日12时起,我国黄海

## 烟火气传递两岸情 台湾同胞打卡城里厢市集

本报讯(记者 王巧丽 王层裕 实习生 林天涵)8月5日下午,奉化城里厢市集迎来一群特殊的客人,来自台湾的同胞兴致盎然地穿梭在古韵新生的市集,体验奉化独特的民俗风情,感受传统市集的魅力。

一踏入市集,热闹的景象便吸引了台胞们的目光:饱满的玉米码放整齐,肥嫩的蛏子透着清甜海味,鲜活的大虾在盆中跳跃……大家边走边看,不时驻足交

流,对这里洋溢的浓厚生活气息倍感亲切。

摊位上一件件造型精巧的竹编制品,更如磁石般牢牢抓住了他们的注意力。台胞林月有拿起一只小巧的竹篮,翻来覆去地端详,爱不释手。她告诉记者,虽然台湾也有竹编,但奉化的手工竹编带着一股特别的“灵气”,从选材到编织手法都透着匠人的深厚功底。在台湾经营市场40余年的陈云珍则对城里厢市集的设计理念印象深刻。“买

个菜如同逛文化展,墙上老奉化的市井图照、木牌上的漂亮毛笔字,处处透着把文化巧妙融入日常生活的巧思,烟火气里藏着精致与创新。”她说。

此次城里厢市集之行,台胞们不仅体验了奉化的市井生活,更在每一件手工艺品、一口口特色美食中,深切感受到两岸同根同源的文化基因。许多台胞由衷感慨:“这些美好的东西应该让更多人看到。希望以后能常来,也把台湾的好东

西带来,让两岸同胞多交流、多走动。”

市集的烟火气,映照出最动人的生活图景;同胞的笑容里,流淌着割舍不断的血脉亲情。这场跨越海峡的市集之约,让台胞们对奉化乃至祖国大陆的文化有了更直观、更深刻的认识。大家纷纷表示,这样的交流活动十分有意义,期待未来能有更多机会参与,进一步增进彼此的了解与情谊。

## 全民健身,让幸福生活“动”起来

锦溪杂谈

沈晓萍

2025年第17个“全民健身日”如约而至。8月8日,这个特殊的日子,已从一个纪念符号变为亿万群众共享健康的“运动嘉年华”,引导更多群众走出家门、走向运动场,一起动起来,而奉化的实践正是这场全民健身浪潮的生动缩影。

作为“中国近代体育先驱”王正廷的故乡,体育基因深植奉化血脉。奥运健将与全运新星的拼搏故事,不仅为城市增光添彩,更化作激励全民的鲜活榜样,“以明星带全民、以全民育明星”的良性循环,推动体育从赛场走进日常。1965个体育场地、人均3.96平方米运动面积的亮眼数据,将“10分钟健身圈”从蓝图变为实景。嵌入式设施融入生活场景,既彰显城市治理的精度与温度,更稳稳托起群众对健康生活的热切期盼。

赛事是体育事业发展的重要载体,更是激发全民热情的关键引擎。多年来,奉化以赛事为桥,串联

起专业与业余、城乡与生活。从专业级赛事到草根活动,全年不断档、覆盖全年龄的赛事矩阵,让“月月有活动、季季有赛事”成为常态,更让“体育+”的融合文章越做越实,为区域发展注入澎湃动能。

全民健身的意义,从来不止于强身健体。在奉化,体育场地的拓展映射着社会治理的延伸——社区健身角成为邻里交流的“新客厅”,乡村篮球场见证乡风文明的“新风尚”,赛事活动串起城乡融合的“情感链”。当白发老人在健身路径上舒展筋骨,当孩童在球场追逐嬉戏,当上班族在步道释放压力,这些跃动的身影共同勾勒出“全民共享、全民健康”的幸福画卷。

十七载光阴,见证了国家对人民健康的高度重视,映照群众生活品质的持续提升。奉化从“中国奥运之父”故里迈向运动网络遍布城乡的蝶变之路证明:全民健身绝非口号,而是浸润于每块场地、每项服务、每次跃动中的切实行动。当更多人在运动中收获健康、感受幸福,体育便真正成为促进人的全面发展、推动社会进步的重要力量。让我们以运动之名,赴健康之约,共同绘就健康中国的壮美新画卷。