

## 嘉木南烛

□安殷

很多古诗中提到了青精饭。

如杜甫的《赠李白》：“岂无青精饭，使我颜色好。苦乏大药资，山林迹如扫。”张翥的《以青髓饭分送裘美鲁望因成一绝》中：“谁屑琼瑶事青髓，旧传名品出华阳。应宜仙子胡麻拌，因送刘郎与阮郎。”其中的“青髓”，是青精饭的别名。

陆龟蒙在《道室书事》中也说到：“乌饭新炊笔饭香，道家斋日以为常。”看来在唐代“青精饭”也叫乌饭，不过前者更被广为认可。在古代，乌饭曾被作为贡品，中秋节祭月亮、佛诞日祭佛祖、清明节祭亲人等重要节日，都会用到。道家认为它是养生之品，而释家多于四月八日做乌饭，供于佛前。

至于做法，唐代陈藏器曰：“乌饭法，取南烛茎叶捣碎，渍汁浸粳米，九浸九蒸九曝，米粒紧小，黑如医受玉珠，袋盛，可以适远方也。”

宋朝苏颂在《图经本草-木部下品-南烛》中记载，宋代制作青精饭的米，不同的季节有不同的浸泡方法：“四五月时，可用十斤许熟春，以斛二斗汤浸染得一斛也。九月至三月只以水渍一二宿，不必用汤，漉而饮之。”

南宋的林洪在《山家清供》说其做法为：“采枝、叶，捣汁，浸上白好粳米，不拘多少，候一二时，蒸饭，曝干，坚而碧色，收贮。如用时，先用滚水量为米数，煮一滚，即成饭矣。用水不可多，亦不可少。而青精饭一首以此重谷也……欠服，延年益颜。”

宁波人把它称之为乌米饭，或黑米饭。做乌饭要用到的乌饭树，又名南烛，古称染菽。做法是：盛春或初夏，采乌饭树叶洗净，春烂

加少许浸泡，待米呈墨绿色捞出略晾。再将青汁入锅煮沸，投糯米下锅煮饭，熟后饭色墨绿，气味清香。一般是放糖，上下垫保鲜膜，用擀面杖压平。如果借助于石臼和木槌，把糯米饭不断捶打，可制成乌饭麻糍。表面撒以松花，自带芳香，还便于携带，不会黏手。

我姐每年清明前后都会自己做，味道很不错，不过乌饭树叶是她的朋友从山中采来，送给她的。认这种树是个技术活，要认准三四十厘米高的灌木丛，叶片呈椭圆形或菱状椭圆形，顶端锐尖，嫩叶红黄色，老叶渐次嫩黄、青黄色的，这便是乌饭树。左手提篮，右手捏住树枝上部，轻轻一捋，就是一把乌饭树叶。

在江西南丰，南烛叶除了做乌米饭，还被开发出用乌叶汁做乌凤爪、乌猪手、乌米粽、乌饭茶等，看似乌黑，清香的口味却别有一番滋味。甚至有乌米粽，有猪肉、蜜枣、蛋黄和原味等不同的口味。

南烛叶着色力强、不掉色、不黏皮肤，有染发之用，克服了市场上化学染发剂的弊病和副作用。它还能生发乌发，这也是其别称“染菽”二字的由来。南烛叶护发更自然，并且使用过程中，没有化学用品那种难闻的刺鼻气味，只有淡淡的嫩叶芳香。据说南烛叶既能染发，还能养护头发，并可去除头屑。不仅可外用，内服也对头发有一定的好处。

南烛花很精致，筒状，以白色为主，偶见粉色，像一个个下垂的小灯笼。成熟后的浆果紫黑色，酸甜可食，也可入药和酿酒。可惜我没见过南烛的花和果，有机会一定要到山林去寻找一下。

下次回老家，让我姐再做一次黑米饭，我也要动手参与一下。

## 何以“猴城”

□胡克均

不少人知道宁海古时别名猴城，但宁海被称为猴城的渊源却少有人知。

据历朝地方政府修编的《台州府志》、《宁海县志》等记载，西晋太康元年(公历281年)，官府为了平衡人口与土地，从当时人口稠密的鄞县和临海分别迁出八百户和二百户百姓，安置到现在的宁海县地界，组成一个新的县城。然而，选择哪里作为这个新县城的县治之地呢？这个问题让官府举棋不定，居然蹉跎了几百年。

几百年里，宁海的县治之地经历两度三迁。最初选择县城东南的白岙，这里东、西、北三面环山，南濒白岙港，中间有一块狭长的平地，形似一座天然的城堡，但是，如果仔细观察地形地势，就会发现如果有外敌入侵，敌人抢占任何一处山岗，就能居高临下，让城内守军成瓮中之鳖而被一网打尽。君子不立于危墙之下，此地不可久居。唐武德四年，宁海县治迁到海游。海游地处海游溪中流，依山傍水且近海，交通便利。但海游地处宁海县域最南端，若在此处建县治，则县域中部白溪、洋溪流域，北部的凫溪流域，以及地广人稀的力洋、长街沿海地区，都成了鞭长莫及之地。可见，海游也不是理想的设治之所。到则天永昌元年(公元689年)，终于发现位于广度里的山隍堂北侧是块风水宝地。广度里是三门湾水系与象山港水系分水岭的最低点也是最近点，分水岭自宁海西陲马岙的第一尖向东延伸，依次经过：山隍岭—鹿颈岭—香山—相见岭—莘岭—上寺山—广度里—白岙山—杜鹃山—帽峰山—铜岭—茶山，最后进入象山境内

入海。分水岭南坡之水入注三门湾，北坡之水入注象山港。分水岭到广度里处山脉似觉中断，惟有一条高于地平面10来米的山脊岗，中心点就在山隍堂。从高空俯瞰，广度里一地犹如双龙抢珠，又像一只凤凰张开两翅。离此地四五里之外，东是白岙岭，南是黄土岭，西是山河岭，北面则有一处长达三十余里、宽约二十余里的沼泽平原，可盛产稻米、小麦及四季常青的蔬菜，称其“粮仓”并不为过。

煞费几百年苦心终于觅得一处绝佳之地，官府马上大兴土木，在广度里三隍堂北侧修建起一座周长600步的城堡，以供政府官员办公、驻军、屯粮之用。时任县令崔安君非常满意，将此城堡命名为“猴城”。此名源自当时盛传的道教中一则神话故事，东周灵王太子王子晋得道成仙后，自河南缑氏山之巅驾鹤南飞桐柏山隐居，寓意宁海新县治“猴城”是钟灵毓秀的登仙之地。应该说崔县令并非言过其实，猴城南临三门湾，北通象山港，源自马岙的洋溪，流经龙宫、西溪、黄坦，直达城南跃龙山脚，折向南流，汇入白溪，入注三门湾。这样的山水布局造就了猴城独特的自然条件，山清水秀，风光旖旎，真乃神仙之境。

猴城落成之后，继任的历任县令陆续在猴城东南建造了城隍庙，东北建造了东岳庙，西南建造了孔庙，西北建造了关帝庙，形似一只五指皆全的拳头，借助人们对财神爷、阎王爷、孔子、关羽的信仰和敬畏，从政治、思想上巩固了猴城的政治、军事地位。从此，世世代代的百姓在猴城安居乐业、休养生息，让猴城成为真正的神仙居。

总第7283期 配图 李海波 投稿邮箱: essay@cnhb.com.cn

