

# 南瓜黄了

□赵志邈

秋风起，南瓜黄。此时，我又想起清代文人江林青的南瓜诗，“青枝蔓蔓叶滴翠，黄金灿灿玉雕琢。北岭一夕秋风过，南麓处处饭瓜香。”只是住在城里，南瓜成熟的田园风光不易见到，倒是品尝南瓜，随心可达。不仅各大菜市场 and 超市里有售，更有网购，想吃时下一单，能直接送到家门口。

## A

尽管如此，品尝南瓜，对我的吸引力并不大。平时吃它，主要是出于营养搭配考虑，并非喜欢它的味道。那是因为儿时吃了太多的南瓜，以致对其有了“味觉疲劳”。其实这种“疲劳”并非我独有，周围的很多同龄人也有。

在那个物质匮乏的年代里，农村几乎家家户户都在门前屋后种南瓜。南瓜不仅被用来做菜做点心，更用来做主食。那时，我家虽然不务农，但因住在小城镇，屋边也有小块土地可利用。母亲就在这些地里种上各色蔬菜，而南瓜是必种的，而且还种得多。南瓜比较耐腐，收获的南瓜多能储存较长时间，尤其是秋后收获的黄南瓜，自然储存期可达两个多月之久。所以，那时我家一年中有半年几乎三天两头吃南瓜，夏秋吃青南瓜，秋冬吃黄南瓜。黄南瓜里还能挖出饱满的南瓜子。将南瓜子清洗后晒干，炒熟了吃，对我是最有吸引力的。但平时很难吃到，只有到了春节，母亲才会从瓷瓮里取出储存了近半年的南瓜子来炒，那个香甜，真的让人垂涎欲滴。然而南瓜，三天两头吃，就算是山珍海味，也早已吃厌了，但又不得不吃。那时，几乎家家户户都这样。

记得有一年暑假，我在奶奶家和外婆家各住了一段时间。他们的餐桌上，和我家也一样，总是少不了南瓜。奶奶疼后辈，每天午后还要用南瓜给我做点心。她把南瓜切成小块，煮熟了，在上面撒上一些黄糖（当时食糖很短缺），放凉后，端到我面前。那时的南瓜还不黄，这样煮本来很乏味，但因加了糖，吃起来就可口多了，有时我甚至会吃上两小碗。

## B

而外婆用糖就很吝啬了。在她家里，南瓜不管是被用来做菜、做主食，还是做点心，都不会往里加糖。外婆说：“南瓜已经够甜了，再加糖是浪费，是罪过。”但是，我总吃不出南瓜的甜味，只有她晾晒的南瓜干，蒸熟了，吃起来才有点甜。在外婆眼里，南瓜是那么的高大上。她说：“南瓜有恩于人，这世间倘若没有南瓜，不知有多少人要饿死呢。”她还说：“南瓜不但能当饭吃，还能当药使，救人命。”外婆不识字，南瓜的好，全是听上辈人说的，但她深信不疑。

记得有一次，她吃完南瓜，高兴起来，给我讲了南瓜这个名字的由来。她说，很久以前，南山脚下住着一户人家。一家三口，父母年老多病，生活全靠名叫黄花的女儿。那年灾荒，父母病重，黄花还是每天上山劳作。八月十五那天，黄花劳累了一天，准备回家，忽然发现杂草丛中长了两个圆形的野瓜。她高兴极了，赶紧把它们摘下来，小心翼翼地带回家，煮了和父母一起吃。想不到的是，自从吃了这两个野瓜后，父母的病痊愈了，黄花也觉得自己的身子骨硬朗了许多。于是，她就把那些野瓜的子找出来试种。结果，第二年收获了不少同样的瓜。因为这瓜的种来自南山，所以，人们就把它叫做南瓜。

外婆说的，我自然深信不疑。我视南瓜为营养品，尽管吃厌了，也要硬着头皮强咽。直至上了初中，我才了解真相。

## C

那时，我们的班主任是农家子弟，他虽然教数学，但也精通农事，后来兼任“农业基础”课（文革时期开设）老师。他在讲述南瓜时说，南瓜，也称番瓜、倭瓜、窝瓜、金瓜等，属葫芦科一年蔓生草本植物，原产于美洲，明代时传入我国，现在南方和北方都普遍种植。它之所以会被普遍种植，一是因为它较“贱”，对生长环境要求不高，栽培管理容易。二是因为它口感较好，无毒无害，可以做食物。接着，他详细讲述了南瓜种植的方法和栽培要点，要求我们熟记。最后，他还讲了南瓜的营养价值。他说，南瓜性温、味甘，富含膳食纤维等多糖，还富含胡萝卜素和无机盐等，

具有一定的食疗价值。但南瓜热量低，蛋白质、脂肪的含量少得可怜，总体营养价值不高。所以，南瓜不能做主食长期食用，不然就会导致人体营养不良。他还列举了战争时期，孩子因长期大量吃南瓜，导致营养不良的例子。至此，我才恍然大悟。

后来，我又知道，其实南瓜从来就不曾是什么高档食品。清代张凤羽编写的《招远县志》中，就有“番瓜，野人所食，非佳品也”的记载。还有，在众多的古诗词中，也难觅赞美南瓜品质高优的词句。只是在战争和那个特殊的年代里，人们才不得已而将其当作主食的。

而今，南瓜早已回归到了它应有的位置。作为一种蔬菜，其独特的风味和营养价值，重新受到人们的重视和青睐。当人们吃腻了各色美味，需要换换口味，或需要平衡菜谱营养，或需要减肥时，选择多纤维、低脂、低热量的南瓜，甚至是南瓜叶和南瓜花，已然成了一种自然美味。

而金秋，品尝南瓜正当时。尽管我对其已“味觉疲劳”，但仍不想放弃。倘若你也愿意，不妨到郊外找一处“农家乐”，品尝现摘现煮、原汁原味的南瓜，再顺便观赏一下南瓜田的风光，看看那碧绿如翡翠的南瓜藤叶、叶间若隐若现的黄色南瓜花，还有那如孩儿般的金色大南瓜。不仅饱了口福，还会有心灵的治愈感呢。

配图 汤青

