



## 象山，不止一碗海鲜面

□冯志军

2025年4月13日，早上七点半，象山马拉松在风和日丽、锣鼓喧天中鸣枪开跑。我和几万名来自五湖四海的跑者一起，融入了这欢乐的海洋……遇到这样的好天气，我的心中充满了想创造好成绩的激情——跑啊，跑啊，一路向前，像象山的大海那般激情奔涌……

“觊觎”象山马拉松已久。今年1月，我这个跑了12年的长跑“老人”，跑了四场马拉松之后，急于想用第五场马拉松来证明自己的实力。这时，“象山马拉松”的APP推送来了，跑马时间预定在4月上旬。象山，距我居住的宁波市区不远，一个半小时的车程。而且，参赛要求不高。当然，这只是理由之一，理由之二三四都毫不犹豫地指向象山美食——海鲜。

象山的海鲜和象山的开渔节一样中外闻名。五六年前，奥运冠军汪顺来象山，席间聊起，作为奉化人的他，心心念念想要的一口，就是海鲜面。象山的海鲜夜排档临海而立，鳞次栉比，象山人锅里做的、盘里装的、嘴里吃的，大都是海鲜。感觉随着船老大在一旁笑吟吟的样子，那新鲜从海里到嘴里，只需眼睛一眨，“嗖”地一下。

然而，越想做的事中间总会越曲折。从3月中旬起，我就开始关注象山的天气预报。象山的赛道沿海岸线设置，一路群山环绕、上坡不断，若气温太高，吹过来的风热乎乎的，很容易让人疲累。但我在4月初看到的跑马那天预告，居然跳出来一个摄氏33度的数字！天哪，摄氏33度，只是去室外走走，都得用上各种防晒手段、全副武装了，何况要跑上21公里！若有勇气跑完，妥妥成了渔民们晒在自家院里的各种“鲞”了：鱼鲞、鳗鲞、乌贼鲞、黄鱼鲞……这可不是我这个“美女”能接受的。

天佑象山。离象山马拉松开跑还有一周，正当我打定主意准备放弃时，再次查看天气预报，发现开跑前两天有冷空气南下，而开跑的周日当天，阳光万里、天气温和，天造地设的跑马环境。

不过，老天爷可真像一位既慈爱又“俏皮”的老人，还要在开赛前考验一下象山：和来势汹汹的冷空气一起南下的，还有这个季节罕见的达到九至十级的大风，甚至最大瞬间风达到12级！街道两旁的公共自行车、电瓶车随风而倒，这样的“躺平”显然是理智的。

我和跑友4月12日下午两点到达

酒店，然后，准备去感受心心念念的象山海鲜。然而，刚走出地下车库，龙卷风式的风柱已经在那边严阵以待，裹挟着行道两旁的樟树新长出的新叶呼啸着，十几米处的酒店喷泉被吹成了雾蒙蒙一片，扑在我脸上，也吹得大家一个又一个地翘起。

我赶忙抱住酒店大门口的柱子，正快哭时，一只强而有力的手拉住了我，一把将我扯入酒店门内。我正惊魂未定，一件外套披在了我身上，随之而来的是一碗热腾腾的姜汤——是酒店工作人员，他们顶着被不住吹开的门，进进出出来来回回，低着头弓着背，义无反顾地“揪着”“救着”每一个来客，又在人们惊魂未定时，递上一份老渔民般淳朴的温暖姜汤。这让我对象山酒店的服务好感倍增。

挨到傍晚，风稍小，我们终于可以出门去“蓬莱”菜场。菜场“场”如其名，这个时候买到的几样海鲜以及萝卜丝团、烤鸭等，生鲜的有生鲜的模样，蛏子、花蛤都欢快地吐着小水柱，蟹虾们手舞足蹈耀武扬威，小黄鱼和带鱼表皮锃亮，像在欢迎一个个来客；萝卜丝团热乎，一口咬下去，香干、咸菜、肉丝……一众馅儿，带着浓郁的香味，糯叽叽地在口中盘旋，似是对外来者的安抚和慰藉；烤鸭表皮亮晶晶的，肉质紧致Q弹……

大家把各色海鲜一股脑儿带入菜场旁的海鲜面店，才五分钟，随着老板娘饱含热情的脸在眼前一闪，一碗碗海鲜手工面跃然眼前。一阵大快朵颐后，我们个个群情激昂——怕什么冷空气，怕什么狂风暴雨，一碗海鲜面下肚，足以抵挡所有的寒冷和戾气，足以在象山跑出最好的成绩。

真是天佑象山。第二天鸣枪时，天清气朗万里无云，右手青山左手大海，海浪轻风海凉，海鸥一只两只不远不近地，跟你在一起，人们在阳光中海风里率性奔跑。这一片海都是跑者的。我们带着大海般的深情，怀着大海般的胸襟，跑在人生最幸福的当下，而我以2小时59秒跑完全程，在象山创造了自己跑马生涯中的最好成绩和最快配速。努力过后的心情，在阳光和海风的衬托下，怎一个美字了得！

象山，除了海鲜面，还有什么？待明年春暖花开时，在透明澄澈的松兰山海岸线旁，和我一起跑，和我一起细细寻索吧！

## 拗野小笋

□朱丽瑾

春日，人们欣然接受着大自然的馈赠。

采茶，摘覆盆子，割野菜，摸蛴螬……还有一项——拗野小笋。

山林里笋很多，一年四季都有可食用的。先是冬笋、春笋，再是毛笋、野小笋，到初夏有鞭笋，还可腌制，做成笋干，长年备食。而谷雨前后多的是野小笋。

灿烂的晨曦中，我们提着竹篮，沿着花溪小径，冲向山间竹林，四周草木芴芴，泛着清莹的绿意，想到野小笋就在水竹丛中，似捉迷藏一样要去寻找，就莫名地乐了。

拗野小笋别有趣味。走在山林，要格外小心，如扫雷般，要不然一不小心会踩到笋。当发现第一棵时，兴奋地飞奔过去，然后便看到越来越多，有些地方三五成群，有些区域成片生长，密密麻麻，像一根根立着的箭。

那些刚出土的野小笋憨态可掬，东一茬，西一茬，露珠垂在笋尖上。孟浩然有诗道：“荷风送香气，竹露滴清响。”说的就是野小笋头上的露珠吧，要不然，怎么会如此贴合？我小心地用食指和拇指捏住笋的根部，用力一拗，它就乖乖地投降了。水珠滴下，有的落到泥里，有的溅到脚面，打湿了裤脚，清凉凉的。

高山流水，云雾缭绕，画眉鸟、喜鹊叽叽喳喳，在密林间穿梭，娇艳的杜鹃花东一束，西一丛。这不就是俯首拾欢，抬头见喜嘛！从下面往山顶看，拗笋人在云间若隐若现，如仙人下凡一般。越往高处，野小笋越多，我也拗得越来越快，竹篮渐渐满起来。

拗小笋也像采茶，要注意甄别。采茶时，一不小心就把油茶采进来，这野小笋也是。苦笋就长在它身边，不仔细辨别，还真容易采到苦竹的

娃。苦笋白色实心，味苦甘寒，一般不食用，不过可做药材，传说陆游和黄庭坚专吃苦笋，以示他们高雅的修为。陆游有诗写道：“蕙意吹明珠，苦笋饌白玉……山深少盐酪，淡薄至味中。”能吃的野小笋，除了空心的水竹笋，还有实心的木竹笋、鳗笋、红壳笋、石笋、龙须笋等。

不过，当你发现有几棵野小笋，特别鲜嫩，可是外壳有一个小洞，那准是有害虫捷足先登了。

夕阳斜照的时候，山路上一个个背着蛇皮袋的农妇，里头装满沉甸甸的野小笋，满足地往山下走，脸上洋溢着丰收的喜悦。有些农夫直接用扁担挑着，脖子上挂着毛巾，不时地擦擦汗。我拗了满满一竹篮野小笋，想着可以煮几碗佳肴了，如一碗咸肉小笋汤、一碗油焖笋，妙哉！

剥野小笋也很有趣。许多农家门口，这时候妇女们拉着家常，悠闲地剥着小笋。他们会在笋尖撕开一个口子，缠在手指上，翻转几圈，一根嫩黄诱人的小笋就呈现在眼前了。春日里，妇女们剥笋、烤笋，笋香萦绕白墙黛瓦，成了宁波乡下最亮丽的风景。当然他们也会将多的拿到集市上卖，这时鲜东西，城里乡下、男女童叟都爱吃啊！

野小笋也是做羊尾笋的最佳食材，制作好的羊尾笋可保存六个月，是名副其实的“百日菜”。将腌制好的野小笋放清水里泡淡，撕成丝，再放点糖、倒上麻油即成，尝上几根，清脆爽口，美味又开胃。羊尾笋还可煮丝瓜汤、冬瓜汤、瓠子汤、菖蒲汤等，给普通的蔬菜汤提鲜。

大山就是农民的聚宝盆，一年四季，野果、野菜、野笋，应有尽有。没拗掉的小笋，它们就长成了小竹子。来年春天，又会长出许多小笋，召唤着你的味蕾。

