



寻味 霉苋菜梗

□吴青美 文/摄

霉苋菜梗，这道宁波绍兴一带流传久远的“老底子”名菜，又名“臭苋菜梗”。它不仅是一道风味独特的佳肴，更是一枚承载着地域记忆的文化活化石，藏着江南人最醇厚、最温暖乡愁密码。

我对霉苋菜梗情有独钟，不仅偏爱其独特的滋味，更享受亲手制作的这份鲜香。晨光熹微时，我便赶赴乡村集市，精心挑选那碧绿粗壮的带叶苋菜梗。甫一归家，便即刻忙碌起来：剔除叶片，刮净细小毛刺，切去菜梗头尾，截成4-5厘米的小段，将粗老与细嫩的菜梗仔细分拣。用清冽的井水反复淘洗后，将其分别装入陶瓷罐中。为锁住菜梗那抹鲜翠诱人的色泽，每罐加入一小勺食用小苏打，再注入井水，务必使清波完全浸没菜梗。

夏日需静待十二时辰，冬日则需耐心守候一昼夜。待水面悄然浮起细密泡沫，菜梗两端微微开裂，便捞出再次洗净、晾干。接着，在菜梗间均匀撒上少许粗盐，轻柔拌匀后按粗梗与嫩梗分装透气的陶瓷罐，罐口用湿润的纱布轻轻盖住扎紧，留足空气流通的空间，置于阴凉通风的角落，静待时光的魔法。

一夜过后，罐底已渗出少许汁水，需小心倾尽；几小时后再倾一次。此后，便是时间与微生物联袂协作的蜕变旅程，夏季三五日，冬季则需延长到七至十日。发酵期间，我每日掀开“面纱”探视，若见不祥黑斑或嗅到刺鼻酸臭，便当机立断，忍痛弃之。待到罐中悄然覆上一层晶莹白膜，白色菌丝裹着黏液蔓延，菜梗表皮滑溜、肉质软化，并氤氲出那

股咸臭交织又暗藏鲜香的独特气息，这美味的密码才算破解成功。

制成的霉苋菜梗冷藏更佳，若能添入些许陈年卤汁，则风味愈显醇厚丰富。然而，霉苋菜梗虽美，亚硝酸盐的风险不容忽视，务必等到腌制透彻方能入口！从选材到浸泡，再到发酵，三步匠心，方得这一罐凝聚了时光精粹与微生物智慧的至味。

这般精细手工酿出的霉苋菜梗，终成江南餐桌上的一道别具风韵的佳肴。它加盐后旺火沸煮15-20分钟，浇淋上秘制卤汁，撒些蒜末、辣椒丝等调料，再以一勺滚烫的热油“滋啦”一激，瞬间，一盘色泽鲜亮、清气扑鼻、口感酥嫩的美味端上桌，活脱脱是儿时奶奶灶台上的味道。“闻着臭，吃着香”，这话一点不假，它堪称名副其实的下饭神器。

撷一段入口，双唇轻嚼，那滑嫩如凝脂的内芯便裹挟着浓郁咸鲜与独特“臭香”，在舌尖缠缠绵绵，余韵悠长，妙不可言。它还可搭配豆腐、青南瓜同蒸，亦是独树一帜的风味。这发酵的馈赠，不仅成就美味，更衍生出珍贵的“霉卤”，富含益生菌，有助消化，开胃生津。难怪奶奶和邻家阿婆，常以此佐餐，都健健康康活到了九十二岁。

女儿见我在这口美味将厨房染上“岁月的痕迹”，又见我大快朵颐于那“臭名昭著”的佳肴，总笑着劝道：“爸，都说这东西对身体不好，别吃啦！”她哪里懂得，我唇齿间咀嚼的，又岂止是霉苋菜梗？分明是沉甸甸的童年光影，是那挥之不去的浓浓乡愁。

好吃又难吃的螺蛳

□盛常国

炒螺蛳，在国内很有名，许多餐馆饭店都有这道菜。它是一道非常鲜美的家常菜，几乎人人都吃过，人人爱吃，具有与众不同的特色。

螺蛳，在我们这地方都反过来叫它蛳螺。如果你叫它螺蛳，人们会以为是木工师傅常用的螺丝，会闹出一个笑话。

螺蛳，生长于江、河、湖等淡水环境中的一种带螺厣和螺壳的软体动物，因外壳从头部到尾部逐渐缩小，形成类似螺丝的纹理而得名。大小如手指头。炒前必须要用剪刀或老虎钳剪去它的一点点屁股尖，目的是食用时可用嘴从大头口处通过吮吸，将螺肉吸入口中。

我从小就爱吃螺蛳，经常吃得满脸都是汤汁。我也会摸螺蛳，一到星期天下午，就拿着脸盆叫上同伴去村外的河道边摸。那螺蛳大多在河边的浅水处，手下去摸几下，总可将一把螺蛳抓在手心。卷起裤管，沿着河边摸，不多一会儿，总能摸到满满的两大碗。到家后用清水洗净夹带的泥浆，再用清水养一天一夜，这样的螺蛳少泥浆味。剪去屁股，油锅中爆炒，添加酱油、老酒提味去腥。喜欢辣味的加一点辣椒，连续翻炒一分钟左右，加水，待汤汁沸腾就可以了。

炒螺蛳，很讲究火候，火候不足，螺蛳肉还有点生，吃得不卫生，螺肉又不容易吸出来；火候过了，那螺肉便僵硬了，同样不易吸出来，且鲜味大减。

螺蛳一年四季都可以吃，没有什么断季期。天冷的时候，就用工具去抓。小时候，父亲用铁丝和一根8米以上的竹竿，做了一只簸箕一样的蛳螺耙。到了河

边，用力将耙抛向河中，根据竹竿长度尽力伸出去，然后抓住竹竿的尾部，让耙下沉到河底，然后慢慢拉动竹竿到河边来。感觉耙里已有很多螺蛳时，就用力在水面上来回推动几下，将河泥洗点掉。然后拉上岸，将耙里的东西倒出，每一下总能收获半斤左右的螺蛳，运气好时，还可耙到小鱼小虾。通常，我负责捡，父亲用力耙，一个下午，往往可收获10多斤螺蛳。自家吃不完，还可送人，也可到集市上卖，那时大约一毛一斤。

后来因农田水利建设，村里的河道变道了，新的河道水流快，少了底下积蓄的营养，不宜螺蛳生长。经过这40年，现在新河道也生长着螺蛳，但那个头很小，全身又包裹着青苔，不易洗净，因此无论是为了吃或卖，大家都没了兴趣。我想吃螺蛳了，通常去较大的菜市场买，据说那些螺蛳生长于水质不错的江河中，吃起来果然肉质肥嫩。有几位同村的朋友，经常骑着电动车去远一点的江河中摸螺蛳。他们知道我们夫妻俩爱吃这个，每次总送给我们一二斤。

螺肉虽好吃，对我来说又很难吃。因为吃螺蛳时，通常要拿出吃奶的力气吮吸，如果吸力不足，螺肉就很难出来。妻子可轻而易举地吮到螺肉，而我就是吸力不足的人。那螺蛳到了我嘴巴上，任凭我涨红了脸、低头哈腰地用劲吮吸，其中一半以上是失败的。而我贪吃螺蛳时的狼狈不堪样，也经常让看到的人捧腹大笑。后来我用了一个法子，用牙签把螺肉挑出来吃，那可味儿似乎就不如直接用嘴吮吸出来的好吃。



资料图片