

奶奶的五月菜

□张曙荣

立夏已过，夏意初临。菜市场里，琳琅满目的时令蔬菜争着向人们展示自己的鲜嫩。夜开花上市了，番茄红了，蚕豆已卖了多日。

看着这些熟悉的蔬菜，小时候的记忆便穿越岁月，轻轻唤醒了我。那个住在桂井街老墙门里的童年时光，青砖黛瓦、木门石阶，还有院子里那棵歪脖子无花果树，都还历历如绘。那时候，墙门里住着七八户人家，谁家做了好吃的，总要给邻里端上一碗。阳历五月里，家家户户的灶台都热闹起来，蚕豆香、夜开花香混杂着飘满整个院子。

记得读小学放学回家，推开老墙门的木门，总能闻到厨房里飘来的香气。奶奶围着蓝布围裙，在灶台前忙碌着。她做了一道让我至今难忘的菜——夜开花、番茄、蚕豆烩酱。做菜前，奶奶先吩咐我帮忙。我便搬个小板凳坐下，认真地剥蚕豆壳，再去蚕豆皮，剥成完整的蚕豆瓣。蚕豆的壳和皮堆成小山时，我就拿来奋斗，仔仔细细地打扫干净。奶奶那边，夜开花去了皮，再用刨刀刮成寸把长、不足半公分粗细的条；番茄用热水一烫，皮便轻轻裂开，撕去皮后切成小块。那时的日子虽不富裕，但这道菜却是五月里难得的鲜美滋味。只有五月才能凑齐这三样时鲜，奶奶便把这菜叫作“五月菜”。偶尔家里买了多点，能做好几次，吃上好几顿。家里装山粉（即红薯淀粉）起芡用的搪瓷罐，每年到了五月就要下降许多。

灶火燃起，锅里的油热了，奶奶先把蚕豆瓣下锅翻炒，炒出豆香，再加入夜开花条和番茄块。锅铲翻飞间，三种蔬菜的颜色交相辉映，碧绿的蚕豆、嫩白的夜开花、红艳的番茄，在锅里跳着欢快的舞蹈。最后，奶奶会用搪瓷罐里的山粉勾个薄芡，让汤汁变得浓稠顺滑。出锅时，香气扑鼻而来，我端着粗瓷碗，盛上满满一碗，就着很少的饭，吃得肚子滚圆，还要添第二碗。那烩酱拌在饭里，每一粒

米都裹上了鲜美的汁，蚕豆粉糯、夜开花清甜、番茄微酸，三种味道在舌尖上交融合奏，至今想起来仍觉得齿生津。那时候能吃上这样一顿，便是一天里最满足的事。

有一次星期天，跟奶奶去当时的仓桥菜场买菜，就是现在紫金小区这块儿。回来的路上，我拎着番茄，走到镇明路时，实在口干得紧，便悄悄咬了两口手里的番茄。那酸甜的汁水立刻解了我的渴，味道好极了。奶奶看见了，没有责怪我，只是接过番茄，细心地剥去皮，递还给我，轻声说：“吃番茄要先洗手，番茄洗净剥皮才能吃，要养成好习惯。”这句话，连同那颗剥了皮的番茄的滋味，我一直记到今天。

我借机特意请教了一位食品与健康老师。老师说，夜开花、番茄、蚕豆一同烩制成菜，营养全面，融合了蛋白质、维生素、矿物质及抗氧化物质；能清热利湿、健脾开胃；还能增强免疫力与抗疲劳。原来，这道菜不只是味道鲜美，还有着药食同源的价值。奶奶虽不懂这些现代营养学的道理，但她用最朴素的方式，把时令的鲜美和健康的智慧，一并炖进了那一锅烩菜里。如今想想，奶奶的五月菜里，藏着多少说不尽的爱心与用心。

如今，奶奶早已不在了。年长之后，有了空闲的时间，我便学着奶奶的样子做这道菜。当夜开花、番茄、蚕豆在锅里相遇，当那熟悉的香气弥漫开来，我盛上一碗，坐在窗边细细品尝。第一口是味道，一下子把人拉回五十多年前，小时候鲜香依旧；第二口是记忆，恍然间仿佛又回到了老墙门里，听见奶奶锅铲翻动的声音，看见她额角细密的汗珠和慈祥的笑容；第三口是如今，我成了做这道菜的人，把奶奶的手艺和那份五月的滋味，继续传承下去。

窗外的阳光正好，碗里的菜香正浓。每一个五月，当这些蔬菜再次相遇，奶奶就仿佛从未离开。

着苡菜 母亲的味道

□陈金裕 文/摄



着苡菜

今年立夏，恰逢“五一”假期。我回了一趟老家，从伯父那小小的菜园里，割了三斤着苡菜。那菜长在墙角，靠着晦明的光影，叶面肥厚得发亮，茎秆粗壮。母亲说，立夏这一日，总要吃些软菜的，她管这叫“软菜”，宁波人的老叫法，软软的，糯糯的，听了便觉得贴心。

着苡菜这个名字，念起来带着古意。张平真先生在《中国的蔬菜》里考证过，“着苡”是波斯语中甜菜的音译。这菜原产于欧洲南部，公元五世纪从阿拉伯传入中国。也有研究者说，虽然南朝时已著录其名，但直到元代《农桑辑要》才详细叙述其栽培方法：“春二月种之，夏四月移栽，园枯则食。”我读到这段时，手里正捏着一片着苡叶，忽然觉得这片叶子不只是叶子，它是一段漫长的旅行，从波斯到中土，从中土到江南，最后落脚在我故乡的这片菜园里。这种穿越时空缘分，真叫人感慨。

立夏吃软菜，是老习俗了。老人们说，吃了着苡菜，夏天不会长痱子，皮肤会像着苡叶一样光滑；也有说法是，着苡的大叶子就像蒲扇一样，吃了它，夏天就不会觉得热了。平日里，人们多半将着苡菜切碎，与豆瓣一同煮羹吃。但立夏这天不同，大家会挑最大的着苡叶子，蒸一下或烤一下，整片吞下去，仿佛这样才算把大蒲扇实实在在地吃进了肚子。这种吃法，带着孩童般的想象力，朴素而可爱。

相传南宋初年，金兵大举南下，宋高宗赵构从临安逃到明州，被金兵紧追不舍。慌乱间，他躲进一户农家的菜园，踩踏了一片软菜，踩得面目全非。谁知当晚一场春雨，那些被踩踏的软菜竟然恢复了原样，还长得更加郁郁葱葱。从此，民间便称软菜为“君踏”，意为被君王踩踏过的蔬菜。立夏吃君踏，寓意着像君踏菜那样具有强大的生命力，健康长寿。

玄奘在《大唐西域记》中记载了天竺物产，其中有“鞞阇菜”，季羨林先生考释为“着苡”的梵文翻译。想来，当年玄奘西行，跋涉流沙，穿越雪山，或许也曾见过这种菜吧。他在异域的的土地上，看着那些肥厚的叶片，可曾想起故乡？可曾有过一丝乡愁？我不得而知。但我知道，此刻我站在这片生我养我的土地上，手里握着一株着苡菜，心中涌动的，是一种深深的安宁。

母亲在厨房里忙碌着。她将着苡菜洗净，切成段，与笋丝、香干一同炒了，又加了少许豆瓣，煮成一锅羹。煤气灶的火映着她的脸，时光在她的眼角刻下了纹路，但她的动作依然利落。她说，着苡菜性味甘凉，清热解毒，立夏吃了，一整年都精神。我捧着一碗热腾腾的着苡菜羹，舀一勺送入口中，滑腻、软糯，带着淡淡的甘香，那是大地和阳光的味道，也是母亲的的味道。

《嘉祐本草》中的记载：“牛皮菜补中下气，理脾气，去头风，利五脏。”这着苡菜，原来还有这般好处。它富含维生素B2、维生素C、维生素A原，还有钙、铁、磷等微量元素。现代人讲究营养，古人讲究药食同源。一碗着苡菜羹，既解了馋，又养了身，何乐而不为？

桌上的着苡菜已经凉了，但我没有叫母亲热。凉的着苡菜，别有一番滋味，清清凉凉的，仿佛在提醒我：人生本就如此，有热就有冷，有聚就有散，有圆满就有残缺。残缺何尝不是一种美？就像被踩踏过的着苡菜，在春雨中重生，它的生命更加坚韧；就像那些被命运打磨过的人，身上带着伤疤，却依然活得热气腾腾。

夜风穿过院子，带来远处的蛙鸣。明日天亮，我将告别老家，回到城里的生活。但我知道，着苡菜的味道，就这样深深地烙在了我的记忆里，成为我生命地图上一个温柔的坐标。



AI生成图