

# 豆荚伴半生

□张曙荣



毛豆炒肉(资料图)

初夏时节,暖风融融。街边菜场的毛豆悄然上市,一簇簇青绿饱满,勾起我半生难忘的记忆。一枚寻常青荚,串联起清贫童年、职场奔波与恬淡当下,藏着人间烟火,也见证岁月流转。

我的童年,是伴着毛豆的清香度过的。那时家境拮据,物资匮乏,夏日里应季的毛豆,便是家中餐桌上最珍贵的滋味。母亲总爱将刚摘下的毛豆洗净,剪去两端尖角,冷水撒盐下锅,文火煮上片刻,出锅时豆荚依旧翠绿,剥开便是软糯清甜的豆粒,简单的盐水煮毛豆,就是童年最解馋的零食。

作为地道宁波人,雪菜炒毛豆是刻在骨子里的家常菜。剥出圆润的豆粒,热油大火快炒,待毛豆微微透亮,加入自家腌制的雪菜,少许盐与味精调味,全程猛火速成,出锅后碧绿爽脆,咸香入味。若是家中来客,毛豆便摇身一变,搭配肉丝、香干、青椒一同翻炒,鲜香四溢,成了待客的体面菜肴。清贫岁月里,毛豆是餐桌上的百搭,以朴素滋味,抚慰着一家人的三餐四季。

青年时代,我走出家门参加工作,整日为生计奔波劳碌,早出晚归,步履匆匆。忙碌的职场生活,让我渐渐远离了灶台烟火,曾经日日相伴的毛豆,也慢慢淡出了日常。三餐多是仓促应付,偶尔在外吃到毛豆菜肴,味道相



毛豆荚(资料图)

似,却总少了几时那份质朴温情。奔波半生,一心为家庭、为生活打拼,只顾着负重前行,早已无暇细细品味一口家常豆香。

中年持家之后,生活渐渐安稳,我才重新读懂毛豆浑身是宝的珍贵。嫩毛豆以鲜食为佳,待豆荚成熟,便成了黄豆。清亮的豆油、嫩滑的豆腐、醇香的豆奶,皆由黄豆转化而来,就连榨油磨浆剩下的豆渣,也是喂养家禽家畜的优质饲料,物尽其用,无一浪费。从田间青苗到餐桌百味,毛豆默默奉献,就像千千万万普通人,勤勤恳恳扎根生活,与寻常百姓的日子紧紧相依。

后来闲暇翻阅典籍,才知晓这寻常食材藏着千年底蕴。毛豆古称菽,是华夏最古老的五谷之一,五千年至八千年前,黄河与长江流域便已有先民种植培育。《诗经》中“荏菽旆旆”的记载,描绘出大豆繁茂生长的模样,先秦时期便已是百姓主食,宋代开始流行煮食青荚,明代正式定名毛豆。它与黄豆本是同一种作物,只因采收时节不同,便成就了两种风味,从华夏大地走向世界各地,承载着厚重的农耕文明。

我了解到毛豆的养生价值。它本是未成熟的黄豆,富含优质蛋白、膳食纤维与多种微量元素,既能促进消化,又能增强免疫力,原来年少时清贫度日常吃的小菜,竟是滋养身体的健康珍馐,默默守护着一代人的安康。

如今日子归于恬淡安然。重拾柴米油盐,恰逢毛豆上市,我便买回新鲜豆荚,复刻儿时的盐水煮毛豆。依旧是简单的工序,清水加盐慢煮,出锅的味道与记忆里分毫不差。吃着熟悉的豆香,回望半生风雨,童年时毛豆是贫瘠岁月里的欢喜,青年时毛豆是奔波途中的乡愁,中年时毛豆是勤恳生活的写照,暮年时毛豆是岁月安然的慰藉。

一荚青豆,伴我走过半生光景。从过去惜食节俭、物资有限,到如今物产丰饶、衣食无忧,从只求果腹温饱,到懂得养生品味,小小的毛豆餐桌,正是时代变迁的缩影。

一枚青荚藏烟火,半生风雨见山河。感念过往,更惜当下。豆香依旧,岁月安然。

## 豌豆

□严明夫 文/摄



豌豆肉

豌豆既可做菜亦可当饭吃,因其味道鲜美清香,一直深得众人喜爱。小时候没啥可吃,每当豌豆成熟季节,有口福了,可以大快朵颐地吃了。

豌豆荚青绿可爱,等到成熟,浑身圆鼓弯曲,像条大蚕,所以,我们老家豌豆又叫蚕豆。因为爱吃,几乎年年都种,而且种的很多,为了延长吃的时间,后来,采用分批次种植,就是隔一段时间种一些,那么成熟也有先后顺序了,这样大大延长了采摘食用时间。原来,豌豆从秋天一直可以种到深冬,有几次我在冬至前后也种过,照样也能发芽成长,不过后来种植的产量较低。可见豌豆的生命力极强,在很低的温度也会发芽出苗。

今年夏天来得早,气温升得快,雨水又少,日晒风吹下,豌豆一下子成熟逐渐变老,我迫不及待地拎着铅桶,一会儿工夫摘了满满一铅桶。回家后,分拣开嫩的和老的,外壳碧绿还是嫩的水煮当饭吃,外壳泛黄的另作处理——做汤或煮饭(还可以做馅料、包粽子)。

把显老的豌豆去壳,剥出的豌豆肉浑圆饱满,或青绿或淡白,手感细腻嫩滑,观之如珍珠玛瑙,又如碧绿珠宝,让人顿生喜欢。把豌豆盛于碗里蒸熟,再放入切碎的羊尾笋干,开水一冲,笋的咸香和豆的鲜嫩交融在一起,很是开胃下饭,百吃不腻。

豌豆煮大米饭又是一道美食,最好是糯米,更美味。先把糯米浸泡几分钟,而后放入豌豆,加点食盐,在电饭锅里煮,水要控制好,水多了少了都会影响口感。一会儿一股清香就会弥漫开来,等煮熟后,打开锅盖香气扑鼻,用铲子搅拌一下,使豆和饭混合均匀。盛一碗,看着晶莹透亮,吃着鲜香粉糯,让人情不自禁会上几碗才肯罢休。