



丹参

丹参的叶子像藜香，开紫色花，花蕾弯弯的翘翘的像葛藤花。山坡林地多见，平原荒沟草坡也有。我认识丹参的同时也认识了地黄，不知道它们的大名，只是特别喜欢它们紫蓝色和浅紫色的花儿，星星散地点缀在沟边坡头，使得透亮的春光和单薄一地的草花变得厚实起来。就是到了现在，看见它们成群成片喝着风，依然会喜不自胜。

在那个风清月寒的年代，懂得的人也会去刨开花的丹参，洗净切片儿，晒干了泡茶喝，说是治头晕、心慌和心里痛。家里有病人的，还专门跑到桐柏山去刨，山里多，找见就是一大片，也不知道是种子传播还是地下根衍生的。到冬天，茎叶干枯了，来年还会发芽。野丹参生长的年代越久，根越粗，价值越高。

《本草纲目》记丹参：活血，通心包络，治疔痛。

过度采挖，野丹参越来越少了，幸有方城人抓住机遇，大面积培植丹参。

方城古称裕州，丹参扬名四海，在金代，民间就流传着这样的歌谣：“丹参王，裕州长，品质好，疗效良，上海、武汉药庄藏；走水路，去留洋。”

据清《方城志》载：“方城疆域之广轮，盖同古裕州，星野分之桐柏山淮水之上游，峰峦联络，溪涧环绕，野多陀陀膏腴，物产桔梗、木瓜、板蓝根、丹参极佳，乃地道之帮，医崇之上……金代谓之‘裕丹参’。”

方城丹参形似人参，皮色红赤如丹，已经成为中国国家地理标志产品，行销海内外，且带富了一方百姓。

## 黑豆

黑豆生长在五彩斑斓的秋野上，棵不高，花不艳，一点也不起眼。但是在牛、马、驴、骡充任

## 百草园

◎曲令敏(河南平顶山)

生产工具的年代，黑豆是非常重要的作物，它是饲养大牲口必不可少的“料”。乡间骂人，有句话叫“再不听话挂你的料瓢！”就是扣你口粮不让吃饭的意思。

黑豆磨成糝儿放料缸里泡水，一瓢一瓢浇在牛槽里铡成节儿的麦草上，让牛马们因夜草而强壮，这是几千年农耕社会的日常。如今电气化加机械化，牛的价值成了饱人口腹的牛肉，喂养的饲料和添加剂数不胜数，作为草料的黑豆，自然就越来越少，几近绝迹。

我曾在郊区一个树林里遇见一棵长野了的爬秧黑豆，在小树丛和一米多高的草丛上缠绕好了好一大片，已经结荚成熟了。我把它的藤蔓一条一条解下来，盘成汽车轮胎大的一团，带回家挂在门头上，豆荚渐次炸开，豆子儿嘎巴嘎巴落下来，听着那声音，回想着乡野里的秋天，空旷又丰饶，贫穷又快乐……

城里人喜欢黑五类，其中就有黑豆。其实乡亲们也知道黑豆好，有人吃生黑豆，每天早上七粒，说是能生发，补肾。也有人把地骨皮、红枣和黑豆一起煮了吃，说是补亏。前些年，因为整天对着电脑，眼睛又涩又痛，母亲就用青盐牡蛎煮黑豆让我每天吃一把，吃了一段时间，症状果然消失了。

小儿子生性顽皮，小时候光着脚在沙堆上垒城堡，吃饭都喊不回来。结果得了非常顽固的皮炎：脚上几块皮肤角质化，裂口，不能沾水。治了一年多也不见效。去北京中日友好医院就诊，专家只开了五元钱的药，说如果不见效，建议用黑豆馏油软膏，这个药消炎、收敛、止痒，对神经性皮炎、慢性湿疹有特效。还别说，也就是这种有很大黑豆腥味的软膏治好了儿子让人头痛的皮炎。

经检测：黑豆的蛋白质含量高达36%，脂肪含量16%，且富含不饱和脂肪酸、维生素、卵磷脂和丰富的微量元素，其中B族维生素和维生素E含量很高，对延缓机体衰老、降低血液黏度、满足大脑对微量物质的需求有很高的食用和药用价值。

《本草纲目》：“药黑豆有补肾养血、清热解毒、活血化痰、乌发明目、延年益寿功效。”

《本草拾遗》：“主风痺，瘫痪、口噤、产后诸风。”

黑豆磨面，还是中医制作药丸的调和料，可见黑豆能与多种中医方剂配伍。

## 葱香滋味长

中午，做一道葱烧鲫鱼，送些让老岳母品尝。我在厨房里找葱，看到菜架上只剩几棵青葱了，妻子在一旁说：“今天早市上没有看见卖葱的。”小暑后雨水不停，断断续续下了十几天，地里的小葱受淹了。

过去，乡村人家，哪一家小菜园里或房前屋后不种上几行小葱。老家门前地里长年都长着葱，母亲在炒菜时会喊一声：“去菜地掐点葱叶。”我应声后，马上到门前小菜园葱畦中掐一把青嫩葱叶，拿到厨房里洗干净递给母亲切成葱花炒菜。

老家门前的小菜园，撒葱种或栽葱秧都是母亲亲手去做。把菜地整平，撒些葱种，地气潮湿，几天后就冒出细小的葱芽。大多情况下是去买葱秧，打垄后栽几行，葱秧也泼皮，浇水后，第二天小葱秧也缓过劲来，葱秆挺直了，再过几天，根部长出新叶。麦收前小葱开花，在叶尖结出伞状花苞，葱香味引来采花的蜜蜂嗡嗡作响。

进入秋天，小葱叶子经不住霜冻，母亲就栽了几行大葱秧。大葱有手指粗，冬天气温降到零下，葱叶冻枯萎了，葱茎白也冻不死。天寒地冻时，市场上看不见小葱，小菜园葱不够吃，家家去菜场买回一捆山东大葱，一根葱有一尺多长，能吃上几天。

大葱味甜清脆，山东人喜爱鲜食大葱，外地人也有喜欢生吃的。作家梁实秋《中秋菜单》一文中有

个有趣的故事，他邀请叫张心一的朋友到家中吃饭，朋友要求：大葱一盘，别无所求。梁实秋特备大葱一盘，家常饼数张。朋友以葱卷饼，顷刻而罄，对其他菜肴竟未下箸，直吃得满头大汗。朋友说这是数年来第一次如意的饱餐！这是大葱鲜食的魅力。

一年四季不断葱，春夏吃小葱，秋冬吃大葱。大葱和小葱吃起来味道不同，大葱味辛辣，作调料用来炆锅，能激发出它独特的香味，用煎饼卷着吃。而小葱味道清香，炒好菜之后撒上葱花，起点缀作用。

用葱做汤，还留下“葱汤”的诗句。宋代大儒朱熹到女儿家看望，女儿家中没有像样的食材，东拼西凑做出一顿“葱汤麦饭”，用小葱熬汤、麦子煮饭。女儿满脸愧色，朱熹却很是欣慰，吃完饭后饶有兴致题了一首诗：“葱汤麦饭两相宜，葱补丹田麦疗饥。莫道儒家风味薄，隔邻犹有未炊时。”夸赞葱汤能滋补身体。

葱是居家不能少的调味品，有时炒菜发现葱不够了，到邻居家“借”。同样，邻居家的葱不够了，也会到我家来“借”。“借”去的葱是不需要归还的。香辣的大葱里，深含着邻里间的相互关爱和友情。

葱香扑鼻，有葱的生活，多了许多滋味。大葱那翠绿的颜色和独特的香味，总能让人联想到家乡的味道和那些美好的回忆。

◎张晓敏(江苏连云港)

## 一锅苦瓠子面

在那个遥远的夏天，阳光如火焰般炙烤着大地，万物都显得无精打采。那年我上小学五年级，正是充满好奇和活力的年纪。那个暑假，我家的“双抢”季节，一家人从早到晚都在地里忙碌，为了那微薄的收成，为了生活。

那天傍晚，夕阳西下，我站在家门口，望着远处田间家人疲惫的身影，心中涌起一股强烈的愿望：我要为家人做一顿晚餐，给他们一个惊喜，让他们回家就能吃到热腾腾的饭菜。我决定下面条，因为在我看来，这是最简单也最能填饱肚子的食物。

我走进菜园，由于长时间的干旱，园里已没有什么菜了。但在一片翠绿的瓜藤中，我发现了一根长势喜人的瓠子。它绿油油的皮，饱满的果实，仿佛在向我招手。我想起母亲曾给我们做过的瓠子面，那美味让我至今难忘。于是，我小心翼翼地摘下瓠子，像对待宝贝一样。

回到厨房，我削去瓠子的皮，露出里面白嫩的肉，然后把瓠子切丝，仿佛在创作一件艺术品。我将面条和瓠子一起下锅，看着它们在沸水中翻腾，心中充满了期待。

时间一分一秒地过去，面条终于煮熟了。我迫不及待地尝了一口汤，却没想到，这竟是我人生中最苦涩的一刻。那味道苦得如同一把利刃，直刺我的喉咙，心中瞬

间满是失望。

家人陆续回来了，看到我主动做了饭，脸上都露出惊喜的笑容。三哥第一个去盛面，他满怀期待地尝了一口，却马上皱起了眉头，母亲尝了一口面汤，立刻明白了原因，她轻轻地说：“是苦瓠子。”

那一刻，我感到前所未有的挫败。面条、油盐在那个年代都是奢侈品，我竟然因为一时大意，浪费了这么多食材。母亲舍不得倒掉这一锅苦瓠子面，她带头一口口地吃着，尽管每一口都让她皱眉。父亲、哥哥、姐姐也默默地吃着，他们没有责备我，但我心里更难受了。

那顿晚餐，我们都吃得异常沉默。我看着家人强忍苦涩的样子，泪水在眼眶中打转。晚上躺在床上，我心中充满了自责和愧疚，暗下决心，我一定要学会做饭，再也不要让家人吃这样的苦。

时光荏苒，40多年过去了，我们的生活发生了翻天覆地的变化。那个贫穷的年代已经远去，但我从未忘记那一锅苦瓠子面。它提醒着我要珍惜现在的幸福生活，也让我明白，无论生活多么艰难，只要有爱，我们就能战胜一切。

如今，我已是一名烹饪高手，每当家人围坐在一起享用我做的美食时，我总会想起那个夏天的傍晚，那一锅苦瓠子面，虽然苦涩，却是我人生中最宝贵的一课。

◎明伟方(湖北武汉)

