



有故事的何首乌

□陶灵

没读鲁迅先生的“百草园”时，我就知道何首乌了。

父亲当指导员的百杂业总店有两家中药铺，其中一家在老城大东门旁。里面总是散发出难闻的怪味，但又总诱惑我迈着一双小腿跨进去。每次，正抓药的赵伯伯看到我，赶忙放下手中的戥秤，在药抽屉里摸出两颗干瘪的大枣，递给我，重复着一句话：“只剩两颗了，再要没得了哟！”小时候零食吃得少，嘴又总是好吃。

民国时，赵伯伯就在这家药铺抓药。他说那时帮资本家，现在为人民服务。他没结过婚，过继了弟弟的女儿将来给他养老送终，当时女孩已长大成人，在农村小学教书。赵伯伯平时一个人懒得做饭，吃单位伙食团，但经常端着小平锅，在伙食团大灶旁的耳灶上炖东西吃，然后掏出止咳糖浆小玻璃瓶喝上几口。里面装的是老白干。有一次，他又端着小平锅从我家门口过路，母亲逗趣问：“赵昌文，炖的么子好吃的？”

“何首乌。”赵伯伯神气地回答。

“这个是药，不好吃。”母亲摇摇头说。

他放下小平锅，低头伸过来，把头发往后摸摸：“你看，我有根白发没得？”五十多岁的赵伯伯，头上确实看不见一根白发，“何首乌是黑头发的。”我第一次知道了中药何首乌。

学课文“百草园”时，课堂上，同桌陈志坚找我说“小话”：“我就挖过何首乌的。”这时老师瞪了我们一眼，同桌不敢继续说。下课后，陈志坚又告诉我，挖的何首乌切成片晒干，卖给供销社收购门市，钱存起交学杂费，他妈、老汉才让他读的初中。不然回家给生产队放牛、割草。

陈志坚陆续摆他挖何首乌的经历：

“不好挖，何首乌都长得深，在老土里面，土硬。但是供销社收购价贵。”我听大人说，长在乱石坎子里的最多。挖到何首乌后，还要把坎子垒好，耽搁时间。”“我每天必须要打一背篓猪草回去，顺便把何首乌叶子也背回家，猪和牛都啃吃，生得细嫩。”“挖的何首乌都小，还没得红苕一半大。听大人说，它长得很慢，石头坎子里的大些。”

我听得津津有味，觉得好耍，甚至羡慕陈志坚的经历。我是城里的娃儿，父母又是双职工，“少年不识愁滋味”，体会不到其中的艰辛。

民间传说，五十年的何首乌有拳头大，服上一年时间，头发乌黑；一百五十年的何首乌大如盆，服一年后，老掉的牙齿能重新长出来；三百年之何首乌大小像箩筐，服上一年可增寿延龄，久服便成为生活在地上的神仙。民间对何首乌赋予了一层神秘的色彩。

前几年，我在一乡场地摊上，看到有人卖何首乌，其中两只拳头大，长得极像人形。何首乌与人参不同，像人形的不是人身子，指人头。卖的人喊价五百元一只，他没跟着鲁迅先生说“像人形的，吃了便可以成仙”，不然自己早在天上了，不会在这儿卖何首乌。他的说辞是，在“龙洞”旁边石缝里挖的，药性最好，吃了最“补人”。龙洞即喀斯特地质的溶洞，补人是滋补身体的意思。我听别人说过，水井边生长的何首乌质量也好。水井和龙洞旁边的环境都阴冷潮湿，看来何首乌喜阴湿，在这种环境里才易长、肥大。

旁边一老者见我一直在询问何首乌，又蹲下去拿在手上，以为要买。趁我站起身时，用手掩嘴，悄悄在我耳边劝道：

“莫买，他雕成人头的，敷了泥巴看不出来，作的假。”我对他笑笑：“我是觉得好玩，不买。”

老者听我这么说，放心了，然后给我摆，人身上不论哪里肉痛，把生何首乌弄碎，和生姜汁调成泥，敷在痛的地方，用布包好；再烤透干净的布鞋底板热敷布包着的肉痛的地方，很快见效。老者说的“肉痛”是指皮下疼痛。

看来老者有故事，我请他去茶馆坐坐，摆一会儿龙门阵。

“何首乌生吃的话，很伤胃，更伤肝。”在茶馆坐定，一杯热茶上桌，老者没喝，双手捧着杯子说，“内服，必须要制好才能用，九蒸九晒。”于是，给我摆起过程来——

“何首乌不能直接沾铁器，用竹片削尖做刀，洗干净后切成大块。最后一次洗的水不要倒，把何首乌块浸泡一晚上。洗泡用陶瓦盆、木盆都行。第二天开始和黑豆一起蒸，泡何首乌块的水做甑脚水。黑豆的量和何首乌的量差不多。上了大气后蒸几分钟就可以了，趁热洒上牛奶，然后盖上甑盖，捂起。凉了之后，用簸箕摊开，端到太阳底下暴晒干。甑脚水莫倒，下次蒸前淋在何首乌块和黑豆上……”

我打断老者的话：“为什么要洒牛奶？”

“本来是要洒人奶的，现在没得呀！”老者喝了口茶，又说：“往年子，有专门卖人奶的妇女。”

“哦——”我明白，中药治病有很多怪异的地方，规矩也多。我又问：“下雨天，何首乌块和黑豆晒不干怎么办？”

老者又答：“用火烤干。烧桐炭火，没得烟子。”

老者继续摆，这样连续蒸晒九次后，碾打成面面，每天舀一瓢羹，兑开水喝。“我听爷爷说补肝肾、益精血、乌须发。”老者祖上在乡场上开中药铺，他父亲接手没几年，不允许私人开了，就回家务农。老者从小在爷爷和父亲那里学到一些中药知识。

有点遗憾，老者没能继承祖业，要不然民间会多一家卖真药的铺子。不过，这并不影响他告诉我真话：“莫买，他……作的假。”

(作者系资深民俗作家)



白沙饮食

□周润

蛋、咸蛋、汤圆等。

中午的时候，豆花饭是街上劳力人的首选。家里店里都常见，家里没有就去店里端，吃不完可以切成块，两面煎至金黄色，称作“二面黄”，是很适合炒回锅肉的配菜，常在外吃饭的人都会首选回锅肉。猪肉洗干净整块下锅煮，捞出来放凉了以后切片加蒜泥凉拌，叫蒜泥白肉，切片后再下锅和着豆腐或白菜、蒜苗之类炒的，就叫回锅肉。这肉因有“再次”的一层意思，所以凡遇上白事，这个菜是不能上的，寓意悲伤的事情不会再来。尽管世事无常，难以捉摸，但人们对亲朋的安慰和祝福之情可见一斑。

除了豆花饭，卖得最好的莫过于白沙的浇头面了。浇头面品类众多，有排骨面、鸡汤面、肥肠面、腰花面、酸菜肉丝面等等。汤底分清汤和红汤。鸡汤面肯定是清汤，土鸡汤喝上几口特别香，营养丰富。白沙人有个说法，感冒的时候不吃鸡，来一碗酸辣面，感冒就好了。酸辣面是一种独特的存在，猪油是灵魂，辣椒是标配，醋是辣椒伴侣，几粒白糖犹如画龙点睛之笔，姜蒜水是真假酸辣面鉴定重点，打底的小菜品类代表酸辣面的级别，藤藤菜一品，莴笋菜二品，其他都是仿品。葱花撒不撒，取决于个人爱好。酸辣面属红汤，其余的面根据自己的口味，店家的桌上一般会配油辣子和醋，顾客可根据自己的口味来调整酸辣程度。

不管是中午还是晚上，只要零零散散

几个人，几个菜地来点，都属于“零餐”。零餐大多是点一些家常菜，比如炒菜、汤菜、凉拌菜，适当地配上一些卤菜。小菜汤和肉丝最能考验厨房的出菜速度与服务员应变能力。当然，除了鱼香肉丝。鱼香肉丝是川菜厨师的必考菜，十分考验水平，一般没有正规考试过的人做不来，即使学过，也有可能因为各种原因发挥失常。

“桌席”是相对“零餐”而言，餐饮商家在零餐上是不怎么挣钱的，即使有些赚头，也仅仅维持店面基本的运转，要想扩大规模，还得是“桌席”，白沙桌席也是白沙餐饮行业兴盛的重要原因。桌席的管理流程也比较复杂，包含桌数预订、菜品采购与预算、菜单安排与品鉴、菜品制作与改进、饭厅布置与清洁、结账汇总与分析等一系列流程。

桌席上会出现零餐吃不到的菜品，比如虾羹汤、芝麻丸子、头碗、冰糖雪梨蒸糯米、龙眼烧白、凤尾腰花、响铃抄手、白油烩三鲜等等。芝麻丸子都是手工的，服务员们提前几天就开始加班，集体捏芝麻馅、包丸子；头碗的鸡蛋也不是临时就有的，得好几个人花一个下午剥鸡蛋，鸡蛋煮好了以后浸在凉水里，许久都是烫手的，还得剥得干净滑溜，然后把它们装在很大的盆子里裹酱油，再分

成许多次去油锅炸，炸到鸡蛋皮上泛起金黄色的皱褶便捞起来，从中间切开，八个半边蛋黄装一碗。龙眼烧白和普通烧白有一点不同，普通烧白是肉上色蒸熟切片装碗完事，龙眼烧白得将瘦肉部分切下剁碎拌酱后，用同样上色炸过表皮的肥肉部分包裹起来，一圈圈紧紧挨着，像一个个的龙眼，瘦肉部分虽然剁碎，但因为圈起来之后会更紧实，而外层的肥肉部分仍然入口即化般细腻，所以整体口感很像吃龙眼。凤尾腰花重在刀法，第一个关键是“片”，片得不干净，这道菜就算废了。第二个关键是“切”，横向纵向均匀切而不断，断了就没有凤尾了。烩三鲜里的三鲜和三鲜汤的三鲜也不同，里面的三鲜包括鱿鱼、肚条、海参，配以笋片、莴笋片、午餐肉片、锅巴片打底。三鲜汤里的三鲜是猪肝片、肉片、火腿肠片，配以番茄、干黄花、黄瓜、木耳和豆芽菜打底。

在白沙，传统的菜式没有消亡，新鲜的菜品没有停止过登场。随着夜市和江湖菜馆的兴起，辣子鸡、毛血旺、啤酒鸭、盘龙黄鳝、荤豆花、热拌兔、烤鱼……白沙人的味蕾每一天都沉浸在美食的愉悦中。享受美食的白沙人，也总能在辛勤的劳作中，寻找到快乐的源泉。

(作者单位：重庆中国三峡博物馆)



白沙古镇

白沙古镇的饮食，和许多小镇不同。丰富多样的餐食搭配、随处可见的饭馆面店、讲究仪式感的晚餐聚会，包揽了白沙人一天的需要。

早餐每条街都有，包子和馒头是标配。中兴路最出名的大包子又叫“食红大包”，里面没有葱姜，纯酱肉馅儿，一个顶三个小笼包，普通孩子吃一个能管一上午读书的劲头。小笼包也有，且一定是小蒸笼垫上松针蒸的，老远就能闻到香味。包子的大小有区别，但馒头比较统一，都是手工大馒头，看上去就很松软，吃起来也是。

除了包子、馒头，白糕也常见。白糕原来不叫白糕，叫泡粩，大小不一，形状各异，有圆形的、方形的，还有三角形的。白沙水厂附近有家早餐店，只卖泡粩，而且做得很大，味道又极好，自己给自己封名叫“泡粩王”，做了块大匾挂在店门正上方。和泡粩王相比，其他的早餐店基本上是搭配着其他早点一起卖，比如油果子、石磨豆浆、油糍、油条、糍粩块、白粥、茶叶



白沙镇，古色古香的巷子。