

7000年前的宁波先民——河姆渡人，是宁波的“吃货”。出于生存繁衍之需，什么东西他们都敢用自己的舌尖去尝试。他们将野生水稻“驯化”成了人工栽培水稻，由此拉开人类原始农业的序幕，并奠定了当今人类主食之一——米饭。他们圈养狩猎所获果腹后剩余的野生物种，由此迈出人类原始畜牧业的的第一步，并奠定了当今人类荤菜——猪羊等等，开辟了人类从攫取性经济到生产性经济的转变新纪元。河姆渡人的食材比我们丰富，因为7000年前的宁波大地无论气候、土壤、植被等等，都比现今优越，但他们付出的艰辛乃至生命的代价，今天的我们已经无法想像。正是他们的筚路蓝缕、饮毛茹血，才在人类文明的曙光时期建立起了河姆渡人自己的座标……

宁波人好吃，还喜欢撰写跟吃有关、尤其跟海鲜有关的书。把吃的什么东西、怎么吃和吃的享受写出来记下来。宁波人对海鲜情有独钟，并有较早的研究。这些喜欢写跟吃有关著作的宁波人，无疑是宁波历史上的最“吃货”。

南朝时余姚人虞棕（435—499年），字景豫，系三国虞翻的后裔。齐武帝、齐明帝时历官太子右率、祠部尚书等。虞棕好吃，是个善辨滋味、好调

冬日，在清寒的雨中，去往月湖边的古宅。小径深处，树丛中传来密集的鸟语。那些隐藏在绿叶间的鸟儿，它们隐秘的欢乐瞬间如电流一样将我击中。我想起多年前，在故乡，在农家，也是雨天，一群鸡雏关在屋子里，或者用竹筐罩着，那唧唧的叫声也是如此稠密，一阵阵“嘶缠”在耳边，也缠在人的心上。那种叫声，是如此有穿透力，不时在岁月的耳畔响起。那声音，充满着新奇和渴望，又带一点点烦躁和焦灼。或者是在江南的迷蒙烟雨中，有人挑着瓜苗来叫卖。那是一块块方砖一样的黑黑的沃土，上面是密密的瓜苗，小小的，嫩嫩的，齐齐张开两片小嘴，似乎要倾吐什么。瓜苗被一块块买走，所有关于播种和收获的希望和快乐似乎也伴他们而去。

有时候，雾霭满天，清晨，我走过那座桥。我看到几只白鹭，它们在水面掠过，在附近的树的枝头徘徊。它们的出现让我郁闷的心有了一抹亮色。想象把我带入唐诗。“东风染尽三千顷，白鹭飞来无处停”。在一望无际的田野上，白鹭自由地翱翔。诗人的笔法多么刁钻，明明是四处可为家，他却偏偏说无处可停。可是，现在的它们，却守着一方仅有的水域，盘旋在这狭小的天地里。在钢筋水泥车水马龙的都市里，我们匆匆奔波，胸中装满俗世的雾霾。为什么不去看水，看看那几只白鹭呢？不要让珍贵的美好的东西无声地荒芜，或者就让那几只白鹭给独占了。

有一天，我看到了梅枝上的点点猩红。这些蓓蕾会越来越饱满，然后灼灼怒放。那时，从梅树下走过，你的袖子里也会有暗香盈盈。我想起少年时在孤山探梅的情形了。冷翠的竹、料峭的风，万物都在沉睡中，那一点春的消息，却从山的深处，从一缕馨香中透露出来。我同样想起了超山。那是教员的梅花，一树接着一树，一片连着一片，如漫天的飞雪，如粉色的蝶阵。多少年过去，古梅、摩崖石刻、寺院，早已模糊，记忆中就是一片纵横十里的梅林，是馥郁的香雪海。我同样感动于严冬的玉兰花。现在，那枝上已有挺竖的青涩的花蕾，像一支支“木笔”，直对蓝天。

父亲已离世多年，他的音容笑貌随着岁月的流逝而渐行渐远，但他生前读书、写字的情景却深深地定格在我的脑海里，牢牢占据记忆深处，无法忘怀。我的父亲是教师，一生从教四十年，桃李满天下，在宁波教育界享有声誉。从我懂事那天起，就见我父亲每天提着一个黑色公文包，里面塞满讲义和学生试卷之类，急匆匆地去学校上课。晚上，夜深人静，周围邻居都已熄灯睡觉，而父亲房间的灯却一直亮着，他正在伏案备课，我们住在楼上，人睡在地板上吱吱嘎嘎地响。我父亲看书时有个习惯，就是进入专注状态时脚会不由自主地抖动，特别是看到精彩得意处，双脚就抖得满地乱晃。这时若遇到我在家做作业，就会向父亲提出“抗议”，他

饮食即“和齐皆有方法”的高档次“吃货”。齐武帝曾光顾其家中，一块讨论烹饪技巧，并向他请教菜肴肴食疗之道，还特别赞美他家的菜肴，认为御膳房太官鼎味也勿及虞棕家厨房。史书记载，一次武帝酒醉，虞棕献了道醒酒菜解之。这道醒酒菜叫“醒酒鲚鲋”，历史上很有名。鲚鲋，即用鲚鱼制作的鲋。鲋，一种用盐和红曲腌的鱼。虞棕著有《食珍录》，记录了六朝帝王名门家中最珍贵的烹饪名物。尽管留存至今文字不多，但仍是我国最早的菜谱和食疗专著之一，比隋朝谢讽的《食经》还要早。

宋代鄞县人高似孙（1158—1231年），字续古，号疏寮，淳熙进士，历任校书郎、知州、著作佐郎等。“其读书以奥僻为博，以怪诞为奇”，其众多著作有《蟹略》4卷，这是部有关蟹的菜文化专著，《四库提要》说，此书以傅肱《蟹谱》“征事太略，因别哀集”，“卷一曰蟹原、蟹象，卷二曰蟹乡、蟹具、蟹品、蟹占，卷三曰蟹贡、蟹饌、蟹牒，卷四曰蟹雅、蟹志赋咏……采摭繁富，遗篇佚句，所载尤多。”笔者辑注《舌尖风雅——宁波下饭诗500首》时曾抄得他写蟹的诗有《誓蟹羹》等11首之多（未计不完整者）。其《枪蟹》诗云：“西风送冷出湖田，一梦酣

这“笔”，得经过多少寂寞的煎熬和等待，才能在时光的沉浸中渐渐化开，渲染出一片春光。那时，我们在如冰似玉的花下，心中飞出一只只洁白的鸽子，它们带着善意和爱，飞向任何思念的角落。

黄昏，在行走中，我感到风的寒冷渐渐式微。那天，照例地黑下来，但在黑中，却透着一点亮，透着一点蓝。白昼会渐渐的成长起来，夜晚会渐渐的温暖起来。我想象着，当淡紫色的白色的泡桐花像铃铛一样悬挂枝头，季节就会浸润在一种清幽的让人心舒神宁的香气中。月亮会像涂上一层油脂一样，朦胧起来。孩子们都出来了。风吹动他们的衣角，他们在路边欢笑，笑声，洒落在河畔，洒落在树下，洒落在屋前屋后。他们那么快乐，快乐到不愿回屋，就像眷恋春天暮色的鸟儿。

我回到久远的乡村。一片萧疏和寥阔，我仍感到如此亲切。那光秃秃的树的枝桠，像裸露的手掌，在天底下高高擎起，那是对苍天坦陈心迹吗？那枯槁的芦苇映着夕阳，如此让人心生怜悯。小河的水如此沉静，一只船儿，停泊在岸边，它是在等待野渡的人吗？唯一富有的是田野，即使是冬天，也有一畦畦盎绿的雪里蕻和肥硕的黄芽菜。田野上还有一块空地，我看到了缄默的蜂箱和养蜂人的小草屋。我心头涌起的是旖旎的热闹的春天。在蜜蜂的嗡嗡声中，梨花簌簌落下清泪，桃花朵朵展开笑靥。田野上所有的花，怯弱的、野性的、卑微的，艳丽的，素朴的，全部开了。金黄的油菜花照亮了天宇，湛蓝的天幕中，

我的心依然柔软，依然能被大自然小小的细节感动。春天将来的时候，夜晚，我有时会醒来。这时，透过帘窗的空隙，我看到一个金色的弯钩似的月亮，又勾起无数记忆。

有时会抱歉一笑，暂停抖动，但有时却显得生气，因为我打断了他的思维。尽管当时我家住房面积不大，但我们情愿挤在一个房间里，而让父亲独立拥有一小单间，兼具书房和卧室。我们三兄弟多年围坐在一张正方桌前轮流做作业，却情愿给父亲腾出一张书桌，让他静心地读书耕耘。如今回想起来，这也算是我们全家对他作为一名教师所拥有的权利和尊严的一份尊重吧。

父亲一生清苦，没有留下什么财产，唯一留给子女的是他一辈子靠省吃俭用积攒的工资所买的各种书籍。我至今清楚地记得，小时候父亲居住的房间

里，除了摆下一张书桌和一张木床外，屋内两边的墙壁挤放着的就是两只旧木板做的大书架，上面塞满各种各样的书，主要是文史书、教科书、词典以及文学名著之类的书，因此父亲是一名语文老师，建国初从老浙大毕业后一直在教高中语文，改革开放后又被抽调去教大学中文课。可以说，书陪伴着父亲走过了这一生。他常常在书桌前一坐几个小时，有时似乎忘掉了周边的一切，“屏

春落酒泉。介甲尽为香玉软，脂膏犹作紫霞坚。魂迷杨柳滩头月，身老松花瓮里天。不是无肠食曲蘖，要将风味与人传。”大概由于晚年寓居越州的嵊县、余姚缘故，他所喜好吃的写的蟹是河蟹，与后来清代鄞县人全祖望喜好吃海

【思想散墨】

宁波史上最“吃货”

龚烈沸

蟹写海蟹，吃了生病，病好了再吃、再写蟹诗赋有所不同。

明代余姚人滑浩是名医滑寿之孙，字宗源，成化间进士。历官知县、郡守等。著有《野菜谱》，自序云：“因忤魏忠贤党，被斥家居。因见《野菜谱》一帙，遂各系以诗，托物寓言，聊各园叟农书之外史。”鄞县人屠本峻（1541—1622年），字田叔，号汉陂，官辰州太守。所著《屠田叔诗草》外，

【雨上画坛】

位于余姚西陲的牟山湖，因其东北有一似牟的小山而得名，是余姚最大的湖泊，现存湖面约5000余亩。据光绪《余姚县志》记载：“牟山湖，一名新湖，在东山三都。周五百顷二十三亩三角二十步。东距狮子山，西距上虞之镇都横塘，南距姜山，北距湖塘。”可见，历史上牟山湖的水域面积要比现在大得多。

山色空蒙，青黛含翠，周边的锦鸡、峨眉、积翠、凌云、白马等五峰，如张开的两臂，将一颗明珠拥入怀中。宜人的风光，深厚的人文底蕴，牟山湖吸引了历代的文人墨客，到此留下无数的咏叹。“雨后烟螺入画图，嫩寒天气绿平铺。风吹弱柳千重翠，露浥擎荷万颗珠。叶底莺声啼恰恰，波心渔唱听乌乌。长堤十里孤蓬转，胜似扁舟泛五湖。”一曲《咏牟湖春景》，将牟山湖的春天描绘得秀丽无限，难怪明嘉靖间的宰辅吕本，要将其墓地选在湖滨的山麓。

说到吕本墓，通过当地老人口口相传的故事了解：旧时，从埠头到墓地有一里多路。一湖上埠头，便可见一座“仙桥”，半圆的桥门，桥额是“智水仁山”四个大字。过仙桥，大路宽阔，两边铺以一式的长条石，八尺宽的石板横嵌其间。每隔一定距离，就会有一对石刻，或石马、石羊、石虎，或武将、文官，形象逼真、栩栩如生。墓旁有前后三进的庄屋，焚于咸丰兵燹。最可惜的是那些雕刻精致的石人石马，上世纪中叶被当地农民敲碎用于大跃进的建设了，现在姜山村口的吕本墓，是1990年由文保部门移址重建的。

吕本是余姚人，嘉靖壬辰科（1532年）进士，曾任礼部尚书、太子太保兼文渊阁大学士、武英殿大学士。入阁十三年，在赈济灾民、整顿军纪、备粮应急等方面颇有建树。他为了御倭而倡修的余姚南城，也是值得称道的。今龙泉山上有吕文安祠，城区保庆路的“大狮子墙门”就是吕本的“宰辅第”，现为余姚市文物保护单位。明清以来，绍兴、余姚一带就流传着：“吕府十三厅，不及伯府一个厅”这伯府是王阳明在绍兴的“新建伯府第”，可惜今已无存。与伯府一池（碧霞池）之隔的吕府倒还在，旧有十三个厅堂，是绍兴众多台门

了，我的生命也就结束了。”记得2001年盛夏的一天，我专程从杭州回老家探望正在住院的父亲，当我赶到医院病房时，被眼前的一幕震惊了——只见父亲身穿浅蓝格子的病服，鼻里插着吸氧气的管子，戴着一副老花镜，竖靠着身

蔽”了所有的声响，在书海里纵情地畅游。

在父亲的书桌上和枕头边，总是堆放着一叠正在阅读的书，上面记满了他读书时留下的各种批语和符号。即便是在“文革”时期受到迫害而被隔离审查

【一种怀念】

父亲的读书与写字

姚 休

时，我们子女去探望他，除了送衣服之类的生活用品外，最多送的也就是书报、词典等读物了。父亲生前由于长期吸烟，晚年得了肺癌。在住院治疗 and 出院疗养期间，他都孜孜不倦地读书学习。他常说：“当有一天我不能看书

子，吃力地手捧书本侧着头静静地阅读，犹如一尊动人的雕像安放在病榻上。我想此刻的父亲早已忘却了疼痛，沉浸在书的世界里。

在父亲晚年，我们特地为他选购了一张可躺着看书的长藤椅，这把淡黄色

鄞县人杨德周（1573——1648年），字南仲，万历间举人，历官教授、知县。明亡后隐居，著有《滄間學記》1卷，专记芋魁（芋头）的典故，分名、艺、食、忌、事、论、诗、赋、谣、方10类。“芋”当是今天宁波人所谓的“本芋苕”，而非“洋芋苕”——土豆。明末清初鄞县人朱金芝，字汉生，自号忍辱道人。明亡后参与抗清，数次濒死。回老家后遭捕而逃避鄞西杖锡山，后不知所终，著有《海错志》，也是一部海鲜专著。

清代慈溪人顾桐（1726—？），字嵩乔，号鉴沙，乾隆间诸生，喜藏书善鉴古兼工画，《古香亭书画录》等著作外，还有《南海水族谱》。看来他不但是一位书画家鉴赏家，也是位道地的“吃货”，好吃海鲜无疑。象山人钱沃臣，字心溪，号蘧溪，乾隆间举人，游幕为生，工诗书画，著有《海物所见录》，其《蓬岛樵歌》有多首写海鲜诗，其一云：“连理枝横海扇开，石梅树映绿云堆。龙君尽自多夸宝，算袋还随佩印来。”四句诗写到了海里五种菜：连理枝、海扇、石梅、绿云菜，都是海里的素“下饭”。海扇，也称扇贝；算袋、佩印，即墨鱼，是海里的荤“下饭”。最后不得不说到袁枚（1716—1797

位于余姚西陲的牟山湖，因其东北有一似牟的小山而得名，是余姚最大的湖泊，现存湖面约5000余亩。据光绪《余姚县志》记载：“牟山湖，一名新湖，在东山三都。周五百顷二十三亩三角二十步。东距狮子山，西距上虞之镇都横塘，南距姜山，北距湖塘。”可见，历史上牟山湖的水域面积要比现在大得多。

山色空蒙，青黛含翠，周边的锦鸡、峨眉、积翠、凌云、白马等五峰，如张开的两臂，将一颗明珠拥入怀中。宜人的风光，深厚的人文底蕴，牟山湖吸引了历代的文人墨客，到此留下无数的咏叹。“雨后烟螺入画图，嫩寒天气绿平铺。风吹弱柳千重翠，露浥擎荷万颗珠。叶底莺声啼恰恰，波心渔唱听乌乌。长堤十里孤蓬转，胜似扁舟泛五湖。”一曲《咏牟湖春景》，将牟山湖的春天描绘得秀丽无限，难怪明嘉靖间的宰辅吕本，要将其墓地选在湖滨的山麓。

说到吕本墓，通过当地老人口口相传的故事了解：旧时，从埠头到墓地有一里多路。一湖上埠头，便可见一座“仙桥”，半圆的桥门，桥额是“智水仁山”四个大字。过仙桥，大路宽阔，两边铺以一式的长条石，八尺宽的石板横嵌其间。每隔一定距离，就会有一对石刻，或石马、石羊、石虎，或武将、文官，形象逼真、栩栩如生。墓旁有前后三进的庄屋，焚于咸丰兵燹。最可惜的是那些雕刻精致的石人石马，上世纪中叶被当地农民敲碎用于大跃进的建设了，现在姜山村口的吕本墓，是1990年由文保部门移址重建的。

吕本是余姚人，嘉靖壬辰科（1532年）进士，曾任礼部尚书、太子太保兼文渊阁大学士、武英殿大学士。入阁十三年，在赈济灾民、整顿军纪、备粮应急等方面颇有建树。他为了御倭而倡修的余姚南城，也是值得称道的。今龙泉山上有吕文安祠，城区保庆路的“大狮子墙门”就是吕本的“宰辅第”，现为余姚市文物保护单位。明清以来，绍兴、余姚一带就流传着：“吕府十三厅，不及伯府一个厅”这伯府是王阳明在绍兴的“新建伯府第”，可惜今已无存。与伯府一池（碧霞池）之隔的吕府倒还在，旧有十三个厅堂，是绍兴众多台门

里群山倒映，池畔古樟成林，树龄多在五百年以上。看到这些树挺拔俊、虬枝盘屈、绿叶如盖、郁郁葱葱的古樟，听着关于美女池的美丽的传说，你能不留恋这不是仙境胜似仙境的地方么？

历史传承，天造地设，成就了牟山湖与生俱来的贵胄气质。牟山湖是历史的，牟山湖更是今天的，而明天的牟山湖一定更加美丽。牟山湖的明天暨早已闻名遐迩，有“果中玛瑙”之誉的白杨梅，是果品中不可多得的珍品。古老的牟山湖正在重新焕发青春。

时叫我在旁边帮着拿宣纸或磨墨磨。每逢节假日或遇到特殊的日子，他会书写一些对联或横幅，挂在自家墙上补壁或送亲朋好友等。记得1969年我二哥到黑龙江支边，父亲就特意撰写了一首“少年梦里游天下，半辈蜗行吴越间，草绿塔河南返日，关山飞度应开颜”的自题诗挂在房间，以示对远方之子的思念。

父亲还教我们子女练写大字，他从教“永字八法”开始，讲授运笔方法，并耐心地示范练习要旨。他因人施教，主张学帖可各展其长，当时我学的是颜体，往后又临了一段时间上海书家周慧珺的书法。我大哥学的是柳体，二哥则同父亲一样，学的是欧体。我的毛笔字在父亲的指点下一步步得以提高，在父亲珍藏的当年小学时期的大字本上，父亲用红墨水圈点的遗迹依然清晰可见。每睹旧物，触景生情，不禁勾起我对父亲的深深怀念。如果说如今我们三兄弟的字写得还比较端庄规范，甚至在同龄人中尚属上乘的话，理应归功于父亲对我们的悉心指教和长期熏染。

的代表性建筑，其大厅被列为全国重点文物保护单位。进门甬道宽阔，踏上台阶，抬头便见堂前高悬的“永恩堂”、“齿德并茂”等匾，梁架用材硕大，通面阔36.5米，通进深17米，明间两缝用七架抬梁，其它各缝用穿斗式，梁上至今残留明代彩绘。真是气势恢宏。

牟山湖是富饶的，“四时鲜品独占魁，担头红紫街头卖”，“东西湖塘十里长，波光尽处是莲乡”。每当夏季来临，杨梅、桃子、梨头相继成熟，漫山花果，遍湖青莲，茵茵点点，稻菽田田，清风徐来，香气袭人。一到冬季，“东南佳

味出新湖，一入三冬羨鲫腴”，不仅湖中的鲫鱼肥腴，湖面还有成群的野鸭，“雪满山头水满湖，群飞侣侣见晨凫”，它们不怕天寒地冻，在芦苇丛中筑巢、嬉戏，构成一道独特的风景。

牟山湖是姚西北农田灌溉的重要水源。据记载，清时“灌田二万二千七百八十七顷，东灌长冷，左右直走滨海。盖东山、兰风、孝义、开元、烛溪、云柯六乡九里生灵之命府也。咸赖溟泽一邑之水，利其最矣”。与历史上其他的湖泊一样，围绕着退还湖和盗湖私垦的斗争，从来就没有停止过。正因为有北宋的谢景初、南宋的施宿、明代的叶伟等历代有为的余姚县志，为查处私垦湖田、退还还湖作出不懈的努力，才使牟山湖得以幸存。当然，老百姓是不会忘记这些有为的人的，不仅民间自发立祠祭祀，光绪《余姚县志》还有叶伟等人浓重的一笔，青史留下了他们的功迹。

南岸的姜山村值得一说。老屋、老树，粉墙黛瓦，古朴沧桑。最古老的一棵古樟已逾千年，巨大的树冠遮蔽了整个院落。村前有一方水池，名曰“美女池”，池里群山倒映，池畔古樟成林，树龄多在五百年以上。看到这些树挺拔俊、虬枝盘屈、绿叶如盖、郁郁葱葱的古樟，听着关于美女池的美丽的传说，你能不留恋这不是仙境胜似仙境的地方么？

历史传承，天造地设，成就了牟山湖与生俱来的贵胄气质。牟山湖是历史的，牟山湖更是今天的，而明天的牟山湖一定更加美丽。牟山湖的明天暨早已闻名遐迩，有“果中玛瑙”之誉的白杨梅，是果品中不可多得的珍品。古老的牟山湖正在重新焕发青春。

时叫我在旁边帮着拿宣纸或磨墨磨。每逢节假日或遇到特殊的日子，他会书写一些对联或横幅，挂在自家墙上补壁或送亲朋好友等。记得1969年我二哥到黑龙江支边，父亲就特意撰写了一首“少年梦里游天下，半辈蜗行吴越间，草绿塔河南返日，关山飞度应开颜”的自题诗挂在房间，以示对远方之子的思念。

父亲还教我们子女练写大字，他从教“永字八法”开始，讲授运笔方法，并耐心地示范练习要旨。他因人施教，主张学帖可各展其长，当时我学的是颜体，往后又临了一段时间上海书家周慧珺的书法。我大哥学的是柳体，二哥则同父亲一样，学的是欧体。我的毛笔字在父亲的指点下一步步得以提高，在父亲珍藏的当年小学时期的大字本上，父亲用红墨水圈点的遗迹依然清晰可见。每睹旧物，触景生情，不禁勾起我对父亲的深深怀念。如果说如今我们三兄弟的字写得还比较端庄规范，甚至在同龄人中尚属上乘的话，理应归功于父亲对我们的悉心指教和长期熏染。

【乡土情怀】

春到牟山湖

叶 龙 虎