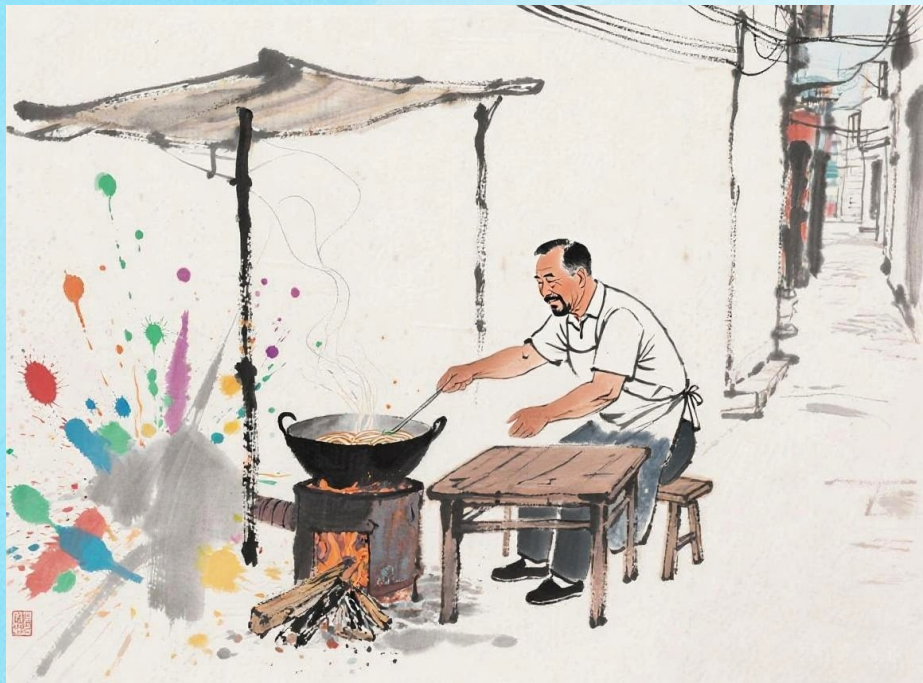




巷口粉香



杜观水

梅菪镇位于鉴江与梅江的交汇处，上世纪80年代前，镇区规模不大，仅有几条街巷纵横。镇内格局是“九街十二巷”，其中粉汤巷作为十二巷之一，巷口曾有一个炒粉摊档。那诱人的粉香，时时萦绕在我的记忆深处。

摊主是庄伯和庄婶。庄伯身旁支着一个老旧的柴火灶，灶上架一口特制的铁镬——镬口浅，镬耳被敲掉，镬沿也削小了一圈。灶旁立着一张用门板支起的矮桌，桌旁的条凳凳面被无数蹲着吃粉的食客踏得脏兮兮的。

庄伯掌勺炒粉。有客人来，他便添柴旺火，舀一勺雪白的猪油倒入镬中。油花瞬间化开，滋滋作响；随即撒入蒜蓉快炒至金黄，再将火调小。此时，备好的粉皮被“滋啦”一声倾入镬心，庄伯沿镬边淋下调好的酱料，接着筷子快速翻飞，让每根粉皮均匀裹上琥珀色。须臾之间，粉皮便泛起诱人的油润焦黄。这时，他撒入一把脆嫩豆芽、翠绿葱花及芫荽末。镬气裹挟着豆芽的清香与葱香蒸腾而起，手腕一颠，一碟油亮喷香、镬气十足的炒粉便热气腾腾地递到食客面前——这便是最朴素吃法，谓之“斋粉”。若想更添滋味，食客可选“蛋粉”或“肉粉”，加入鸡蛋、瘦肉或烧猪肉同炒，味道自然更胜一筹。庄婶默不作声地穿梭其间，收拾碗筷、收钱，偶尔俯身往灶膛里添一把柴。灶膛冒出的烟时常呛得她别过脸去，她匆匆用手背抹一下湿润的眼角，便又低头忙碌起来。

粉汤巷口的炒粉摊，是唤醒粉汤巷及周边街巷的闹钟。天刚蒙蒙亮，摊前就已人头攒动：赶工的汉子、背书包的学生、牵孙儿的阿婆，无不围聚在那口热气腾腾的镬边。上世纪70年代末，我从乡下来梅菪求学，学校离巷口不远。每周一清晨，是我和几个同学雷打不动的“打牙祭”时刻。碟子刚在矮桌落定，霸道的香气便直冲鼻孔。挑起一箸油亮的粉条，入口是弹韧与爽滑的交织；猛火赋予的焦香裹着猪油的丰腴，在齿舌间翻滚。若加了蛋或肉，那滋味更是浓烈得化不开。一股勾魂摄魄的镬气直冲天灵盖——这滚烫的烟火气，瞬间便点燃了沉睡的脾胃。偶尔囊中羞涩，路过摊前便挪不动步子，眼巴巴看着旁人狼吞虎咽，贪婪地捕捉空气中弥漫

的浓香，喉头不自觉地滚动——这份带着酸涩的“望梅止渴”，竟也成了少年时代一种别样的味觉记忆。

初中毕业后，我外出求学。毕业后在乡间执起教鞭，粉汤巷口那熟悉的镬气与烟火，便成了心底难再触及的念想。即便偶尔因事踏入梅菪，也鲜少特意绕进那条深巷。后来虽调回梅菪工作，城市骨架不断向外延展，那些承载记忆的老街巷日渐沉寂。巷口那方小小的天地与熟悉的滋味，也就在不知不觉中，于我的生活里渐渐褪色了。

一天，儿子从外地上学回来。晚上逛街时，他带回一盒炒粉，兴冲冲地递给我：“爸，快尝尝！咱们小区附近小吃街新开了家炒粉店，说是手工炊粉、柴火炒制，保证是您常念叨的儿时味道！”

我赶紧尝了几口——那柔韧的口感、浓郁的油香、扑鼻的镬气，瞬间唤醒了沉睡的记忆，正是老巷口那魂牵梦萦的味道！这熟悉的味道让我想起，过去梅菪人制作粉皮，全凭手工：精选新鲜优质大米，浸泡至手捏即烂；用石磨细细磨浆，反复多次，直至浆液嫩滑如丝；更需半夜起身，历经磨浆、调浆、炊蒸——道道工序都讲究。如今，这些步骤多由机器代劳，纯手工制作已难寻觅。难得店家仍在坚守这份传统工艺，难怪儿子带回的这碟炒粉，能如此真切地触动我记忆深处。

第二天，我循着香气来到离小区不远的小吃街，远远便望见那家炒粉店。铺面约五六十平方米，敞亮整洁，且食客盈门。

掌勺的果然是庄伯的后人小庄，几位服务员正忙碌地穿梭其间。虽肚里不饿，我还是点了一碟烧猪肉炒粉。等待间隙问起生意，小庄笑逐颜开：“就凭咱对传统工艺的坚持，生意好得很！现在我这小店，不光堂食红火，还上了‘饿了么’这些外卖平台——好多在外地的吴川老乡，一回来就惦记这口味道，手机点一点，热乎的炒粉立马送到家。逢年过节，订单堆得老高，全家上阵都忙不过来！”聊起梅菪的烂镬炒粉，她更是满脸自豪：“梅菪烂镬炒粉如今可出名啦。不光摘得湛江‘十大金牌小食’和‘最受欢迎风味小吃’两项桂冠，还入选了‘吴川十大名片’，连中央电视台都报道过呢！”说着，她擦了把被灶火映亮的脸，眼里闪着光。

离开时，我特意打包了几盒炒粉。将这饱含乡愁与烟火镬气的滋味带回家中，与亲人共享。

民以食为天

吴康权

在湛江，有这样一些街道，它们是美食的天堂，是这座城市烟火气的最佳诠释者，更是每一位食客来了就不想走的美味集结地。

天光街：滨海夜市的鲜美传奇

每当夜幕降临，荣盛中央广场的“天光街”便热闹起来。这里是海鲜爱好者的乐园，烧烤的香气混合着阵阵海风，瞬间点燃人们的食欲。湛江得天独厚的地理条件，孕育出“空气鲜、水质鲜、物产鲜”的“三鲜”优势，而这在天光街体现得淋漓尽致。开渔季时，海鲜美食嘉年华盛大开启，来自大海的馈赠摆满了摊位。

炭烧生蚝堪称天光街的王牌美食，也是“三鲜”的绝佳代言。优质的空气和水质，造就了“爽、滑、肥、鲜、脆”五重口感的湛江靓蚝。在炭火的烤制下，蚝肉紧紧贴在蚝壳上，蚝壳锁住了蚝汁，咬上一口，鲜嫩多汁，浓郁的鲜香在口中散开，仿佛将整个海洋的鲜美都收入口中。在品尝这份美味的同时，还能感受到湛江人对生活的热爱和对美食的执着。除了生蚝，这里还有花蟹、虾、鱿鱼等各种海鲜，它们以最本真的烹饪方式，展现着大海的原汁原味，满足着每一个食客对海鲜的幻想。

国贸好吃街：多元美食的温情体验

走进国贸好吃街，仿佛置身于美食的大观园，来自

全国各地的经典小吃汇聚于此，让人垂涎欲滴。这里既有“好兴旺湛江鸡煲”等本土老字号，传承着湛江地道的美食风味，也有潮汕牛肉粿条、非遗茶点、新疆炒米粉等特色美食，带来多元的饮食体验。

这里有家老字号的甜品屋，店内的甜品保留着传统的制作工艺和独特的风味，每一口都充满了岁月的味道；冰火菠萝包，外皮酥脆，内馅柔软，一口咬下去，冰火两重天的口感奇妙无比；酱爷手作汉堡，用料十足，新鲜的肉饼搭配丰富的蔬菜和特制酱料，满足了年轻人对快餐美食的追求；吴川烂镬炒粉，以其独特的烹饪方式，让炒粉受热均匀，镬气十足，香气四溢，每一根粉条都裹满了酱汁，让人回味无穷。

除了丰富多样的美食，国贸好吃街还十分注重消费者的体验。街区引入了30分钟免费充电宝、无障碍通道、母婴室等便民设施，并通过数字化平台提供在线排队、优惠查询等功能，从细节处为顾客提供便利，让人们可以尽情享受美食带来的快乐。这里不仅是品尝美食的地方，更是亲朋好友相聚、共享欢乐时光的好去处。

九二一路街区：岁月沉淀的生活滋味

对于赤坎的老街坊来说，九二一路街区是一个充满回忆的地方，这里积攒着岁月的光景，弥漫着生活的烟火气。

清晨，市场的叫卖声打破了街道的宁静，拉开了热闹的序幕。在这里，你可以感受到最纯粹的生活气息，在老档买菜，在老铺吃饭，寻找那些熟悉的味

秋煮早餐，粥暖时光



梁燕妮

常于书卷间邂逅“早餐要吃得好”这般温情脉脉的叮咛，蓦然惊觉往昔岁月里，自己对待早餐总是漫不经心——不过是清汤寡水的稀饭，佐以咸瓜、榨菜之类寻常咸菜草草应付。细想来，唯有早餐吃得丰盛滋养，方能整日的工作注入满格能量，让人精神抖擞、干劲十足。

念及于此，我决意扭转这随性而为的生活常态。晨曦初露之时，我便悉心挑选出少许瑶柱干与虾米干，将它们仔细洗净后置于清水中静静浸泡。这一泡，是为让其慢慢回软，待会儿便能更好地融入粥中，释放鲜美滋味。与此同时，我从冰箱取出冻得硬邦邦的瘦肉，放置在案板上缓缓解冻。诸般准备工作就绪后，我开始精心择选鲜嫩的菜叶，一片片洗净、切细，动作轻盈而专注。彼时正值立秋时节，我忽地想起生姜的好来，在这渐凉的季节里，姜片恰似一味温润的良方，不燥不寒，远胜诸多滋补珍品。于是乎，我拿起一块生姜，小心削去外皮，而后手持刀

具，将其切成薄厚均匀的姜片。

继而，我舀出一筒多的白米，想着家中仅我和儿子二人食用，此量已然足够，多了反倒会造成无谓的浪费。淘洗干净后加入适量清水，正当此时，那浸泡良久的瑶柱与虾米也已吸饱了水分，我赶紧将它们倾入米中，稳稳搁放在汽炉之上开始熬煮。点火刹那，熊熊火焰欢快跳跃，恰似灵动起舞的精灵，炽热的光焰映照厨房墙壁上的瓷片，流光溢彩，熠熠生辉。

趁着砂锅尚在咕嘟嘟冒着热气、粥还未完全沸腾翻滚之际，我对先前解冻好的瘦肉进行飞水处理，随后将其切成薄片，撒入适量食用油、精制食盐以及醇香的生抽，再用筷子充分搅匀，确保每一片肉都被调料完美包裹。不多时，锅中的粥已滚沸开来，我将腌渍入味的瘦肉连同姜片一同倒入锅中，刹那间，原本素净的白粥被染成了诱人的金黄色，各类食材于沸水中上下翻腾，似是一场热闹非凡的水中芭蕾。

待到白米渐渐绵软开花，瘦肉也近乎熟透之时，我把翠绿欲滴的青菜轻轻撒入锅中。原本金黄一片的粥面瞬间添上了一抹鲜亮的绿色，宛如点点翡翠镶嵌其间，赏心悦目至极。一时间，粥独有的清香混合着淡淡的甘甜气息袅袅升腾，丝丝缕缕钻入鼻腔，撩拨着味蕾，令人垂涎欲滴。待粥熬至浓稠适中，我再添入少许食用油与食盐调味，一锅色香味俱全的养生粥便大功告成。

此刻，腹中早已饥肠辘辘，顾不得烫嘴，急忙盛上满满一大碗。轻啜一口，细腻柔滑的口感裹挟着馥郁的香甜滋味在舌尖散开，仿若置身人间至味仙境。这一碗粥营养丰富、搭配均衡，叫人吃完还想再来一碗。

亲自操持一日三餐虽略显繁琐忙碌，然而当品尝到这份饱含心意的健康与营养时，方觉一切皆是值得。每一道工序、每一次搅拌，都倾注着对生活的热爱与关怀，而这一碗热气腾腾的早餐，便是平凡日子里最温暖的慰藉。

熟透了秋天

郑亚演

河水在静静地流淌
宛如一面擦亮的镜子
照见秋天的形象

水草碧绿，长空蔚蓝
游鱼吐出串串水泡
明净的河水微微荡漾

雁声叫醒沉寂的乡村
连着农家早起的厨房
冒出一缕缕白炊烟

巷头的雄鸡在喔喔地歌唱
池塘的海鸭在慢慢地晃荡
河边的水鸟在轻轻地滑翔

红荔刚刚摘完
龙眼又频频登场
菠萝蜜也笑得甘甜

田间蛙鸣渐渐远去
仿佛刚开完一场演唱会
要把舞台交给水鸟歌唱

日照将绿色的影子渐渐缩短
月光把夜色慢慢拉长
时令正迈向一个熟透了的秋天

糯米桂花藕

蔡景湛

爱情像坚初的糯米被温水浸泡了好久
那年八月 往生活里倒入清水 以烈火烧开
一切具备 而桂花在离火后加上
像残缺的月亮 也如你回眸时的笑
藕断丝连

于是空气中浸润着甜甜的味道
桂花 摇曳着记忆里的冷露、月色、花香
当那无穷的遐想在岁月里悄悄盛开
梦里我还在为你惦记 糯米桂花藕
一如往事 甘凉清香