

爱上水东芥

■蔡旭

水东芥是北、上、广、深、珠、港、澳及大湾区许多酒店餐厅菜单上的名菜。但许多人不知道它是哪里的芥菜。

当然我知道。我是电白人，水东是广东电白县的县城，现在是茂名市电白区的主城区。水东芥是中国国家地理标志产品。这种高档蔬菜，产于水东镇彭村周边地区而得名。

我离开水东到外地读书、工作、生活，已整整60年。在我的少年时代，水东当年自然也有芥菜，但还未有“水东芥”的名号。由于名不见经传，它也就是一般的芥菜，只能与其它的芥菜混为一谈。

我知道“水东芥”的大名，大概始于20年前。我回到家乡，老同学说起：“水东芥现在可出名了，你知道吗？”于是几位老兄津津乐道起来，说它爽脆可口、质嫩无渣、鲜甜美味，连“生产量小”也成了优点。说得最神奇的一点是，把它从一米高的地方松手跌下，它的叶瓣会自然散开，足以证明它的“脆”。

于是一碟水东芥端上桌来，只见它通透碧绿，外形卷心如灯笼，入口无渣而微甘。正因为它没有寻常芥菜的那种苦涩之味，水东芥成了一种明星蔬菜。

近20年来，由于不断加深对它的了解，对它的喜爱也就与日俱增了。

都说一方水土养一方人，对于种菜也一样，水东芥的成功也是出自特殊的地理气候条件。电白位于广东西南，地处南海之滨，亚热带季风气候，光照充足，雨量充沛，夏长冬短，气候温和，自然条件得天独厚。而水东周边地质为沙丘，微酸性黄土壤，加上终年有水东湾大海的水、汽、雾环绕，非常适合水东芥的生长。产地的“不可复制”，造就了水东芥的独特口感与营养价值。

“水东芥”是几十年来经过广大菜农和农科人员的反复选育，才培育成功的。他们彻底改变原品种茎叶直立、叶多茎

少、纤维多并带有苦味等缺点，使之转变为卷心、茎多叶少、茎显乳白、爽脆微甘等特征，当时人们把这种新品种叫做“彭村芥菜”，后来水东其他地区也开始种植，打打出了“水东芥”的品牌。成为国家地理标志产品之后，限定水东周边气候土壤条件相似的几个乡镇种的才属正宗，其他地方种的打此旗号就是假冒产品了。

水东芥与所有芥菜一样，具有很好的营养。清热解毒、通气开胃、理气化痰、抗菌消肿，还能增加食欲，预防细菌感染和疾病，促进伤口的愈合。对于喜欢它的人，它的好处说不完。这些广告般的用语是否可信？随便你信不信，不过我信。

这么好的水东芥，怎么煮食才更能体现它的身价呢？老同学说，其实很简单，越是美味的食材越不需要太多的修饰。一是清炒，口感嫩滑，微甜味道尽出。二是白灼，不切，把菜瓣掰开就行，少量水煮沸，捞出碟子里，淋上由大蒜、生抽、花生油煮好的调料，即可食用。据知喜欢粥食的港澳同胞，用水东芥煮清水梗米粥，竟是他们的最爱。

在同外地友人餐厅欢聚，当他们点上一碟水东芥时，我便情不自禁地介绍起它的特色。讲起家乡的特产，我的自豪感油然而生。而在地城市同老乡们团聚，面对一碟水东芥，故乡的味道就在餐厅上空绕梁回荡。

在我居住的城市，菜场上也到处可见“水东芥”的标牌，价格也很大众化。我从菜的外形上，轻而易举便可看出它“山寨”的身份。水东芥是“国家地理标志”产品，特点之一就是“生产量小”，大城市大酒店都供不应求，怎么可能大鸣大放地摆在外地的菜摊上？不过我仍然常常买回家来，吃得津津有味。虽然它不是正宗的水东芥，毕竟它近似家乡的特产呀。此时回不到家乡，有它近似的味道，也可借此一解乡愁了。

城市组章

■汪金洲

（一）南站之歌

建设中的南站一纸铺开，黄土地、脚手架、挖掘机和辛勤劳作的工人们，还有毗邻静静的村庄，以及周围苍翠树木，绘就了一幅动静相宜的现场施工图。

仲春的阳光，涂抹一地金黄。建设中的南站显得格外温暖！建成后的南站该是富有温度的高品质客运站，山海茂名喜迎八方来客四海宾朋。

南站是茂名人的希望！2025年建成通车后，茂名将迎来高铁时代。坐高铁至广州南约需1.5小时。朋友逗趣说：“坐高铁至广州省城饮早茶可回来睡午觉呢！”

朋友话中有话，既说出了对南站开通的期待，也道尽了茂名交通曾经的沧桑！20世纪80年代，茂名人到广州办事，舟车劳顿需要一天一夜。九江大桥没有建起，需乘船过江，每遇风高浪急，客船停运，只好望江兴叹！90年代，茂名到广州，走325国道，弯多路窄，一路风尘至广州，最快要6至7小时；2000年后，沈海高速开通、动车启动，现在至广州，需要2至3小时。

而2025年南站开通后，将缩短一半时间。时代大潮滚滚向前，科技改变了生活，交通提升了生活。

到南站采风，站立于黄土地施工现场，看工人们有序作业，听隆隆机器作业声，仿佛听到南站之歌正在奏响，工人们正用辛勤双手为南站建设敲响每一个音符。

歌声悠扬而铿锵有力！

南站之歌，带来希望，为茂名唱响未来。

（二）共青河新城之魂

共青河新城是一座新城，因水而名，因体育而起。

多情的琅江水款款而来，环绕山丘，若隐若现，久久依恋。山水围绕、山水相连成为这里一道天然景观！

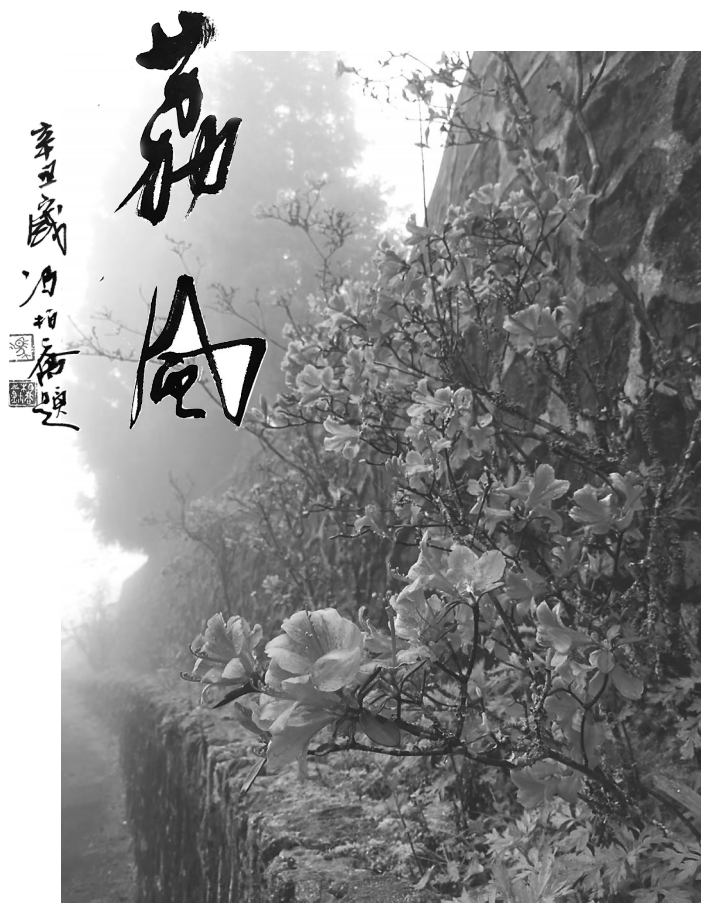
水成就了共青河新城，还是共青河新城就了水，又或许是相辅相成，不得而知！

世间万物，都有自己的命运。动物有动物的命运，植物有植物的命运。而苦瓜自然也有苦瓜的命运。长在贵子的苦瓜，又有着跟别处的苦瓜不一样的命运。

所以，当微友看了我发在朋友圈的“贵子苦瓜宴”的视频之后，留言问我“苦瓜应该哪里的都一样吧”的时候，我的回答是“人跟人都不一样的啦”，然后解释具体的不一样。不甘心的微友继续问，“味道不一样，功效都可一样吧？”呵呵……功效也有强弱之分呀。

提起功效，我一直记得童年时的一个场景：有一年盛夏的一天，村里有个年轻媳妇中暑了，直接晕倒在了田坎边。几个年长的村妇将她抬到树荫下，其家人飞奔着去找村里赤脚医生。年长的村妇中有我的奶奶，奶奶说不知道赤脚医生在不在家，这人不能一直晕着，用土方法试一下吧，赶紧去摘把苦瓜叶，越嫩越好，揉出汁，泡上半碗井水给她灌下去……结果等到赤脚医生赶来时，年轻媳妇已经醒过来了，赤脚医生直夸我奶奶救人及时。

很多童年故事都记不清了，但我奶奶用苦瓜叶救人的场景，却一直深深地印在了我的记忆深处。在那之前我是不吃苦瓜的，觉得苦。自从目睹苦瓜叶救人的事件之后，我就开始吃苦瓜了，怀着感恩和敬



大田顶杜鹃 陈朝晖 摄

赞美五月

■金铃子

我要赞美五月
认识了形形色色的生旦净丑心

不惊不喜，不理不睬
而是乘着五月的清风
静静地听着果子成熟的声音

我要赞美五月
欣赏着我家门前的鸡蛋花、石榴花
含苞的、怒放的靓丽
蜂蝶在跳舞，蝉儿在欢歌……
我们都在欣喜着五月的五彩缤纷
所以我们都想唱着自己的歌

我要赞美五月
高凉的名菜、岭南的佳果、电白的
沉香……

香飘神州大地，声名远播
特色产品的产业链越来越长
乡村振兴的道路越走越宽
五月硕果累累，销路四面八方
果农笑了，茂名人也笑了……

我要赞美五月
五月的主角
一个个小灯笼似的荔枝
在荔园、在大街、在手里、在心头……
留下美“荔”的情影
传播美“荔”的文化
这是好心之城与土特产的牵手吗
这可是我们的蜜月

一条苦瓜闯天涯

■向梅芳

畏的心情。依稀记得自己曾经问过奶奶，为什么不用苦瓜而用苦瓜叶来救人。奶奶的回答大意是良药苦口，苦瓜没有苦瓜叶苦，功效不够，所以用苦瓜叶。

然而贵子苦瓜，其苦味是可以与我童年记忆中的苦瓜叶有得一拼的。只是那种苦，不是无止境的苦，是那种苦到尽头会回甘的苦。苦是短暂的，回甘却是余味无穷。

关于苦瓜的功效，《本草纲目》这样记载：“（瓜）主治除邪热，解劳乏，清心明目。（子）益气壮阳。用于中暑，暑热烦渴，暑疖，痄子过多，目赤肿痛，痈肿丹毒，烧烫伤，痢疾等。”

近年的相关研究还发现，苦瓜除了《本草纲目》记载的清热解毒之类的功效之外，还能养颜嫩肤、养血滋肝、降血糖，能在一定程度上调节血压、血脂、胆固醇，保护心脑血管等。特别是苦瓜的成分中有一种脂蛋白，有抗癌作用……正如“人生没有白受的苦”一般，苦瓜的苦，是值得的代价，是回报丰厚的付出。

当我在那个烈日炎炎的正午，满身汗水地走进贵子镇政府的食堂，面对听说过无数次的“贵子苦瓜宴”时，满脑子想到的都是与苦瓜有关的故事和场景。苦瓜酿肉、苦瓜酿糯米、苦瓜焖鱼、苦瓜炒牛肉、苦瓜腩煲、苦瓜炖蛋、凉拌苦瓜、冰

镇苦瓜、脆皮苦瓜、苦瓜凉粉、苦瓜糕……一道道以苦瓜为主角的菜肴送上来，就在某个瞬间，突然就觉得浑身上下清凉无比了。在贵子苦瓜宴上，我不仅尝到了终生难忘的苦瓜盛宴，还真切地感受到了传说中的“苦瓜品质”。

确实，苦瓜是有品质的。在民间传说中，苦瓜有一种“不传己苦与他物”的品质，就是苦瓜与任何菜如鱼、肉等同炒同煮，都绝对不会把苦味传给对方。所以苦瓜又被誉为“君子菜”。贵子苦瓜宴上的苦瓜腩煲、苦瓜炖蛋和苦瓜焖鱼等菜肴，肉、蛋都保留了其完整的肥而不腻、嫩滑、鲜美的本色味道，而苦瓜依然是清清爽爽满口回甘的苦，有种独善其身的尊贵，令人难以忘怀。

除了品尝期待已久的贵子苦瓜宴，我们还欣慰地目睹了贵子人民的幸福。今天的贵子人民，正靠着这一条苦瓜闯天下。我们在青山环抱的田野上，看到成片的庄稼地里种的都是一排排的苦瓜，大片的苦瓜藤上生长着一个个小巧玲珑的翠绿色的苦瓜，那是贵子镇的“富民瓜”，每市斤可卖到20到30元人民币。据了解，亩口一亩苦瓜，产值一般达8至10万元。特别是自从成立苦瓜基地以来，贵子镇19条自然村集体年收入多的达100多万，少的也有十几万。贵子镇的刘军书记告诉我们，苦瓜产业在

山水化州（二章）

■黎贵

绿美尖岗岭

以笔尖倒立的姿势，隽秀在橘州大地，教几多文人墨客敬慕？
以一袭碧绿的衣裳，呼朋引伴招蜂蝶，让多少目光流连顾盼？
尖岗岭，对你，我必须仰望，尽管熟悉。

二
人生风雨声，青绿知多少？
你的绿，绿在记忆的彼岸上。
忆往昔，世人短视，为眼前蝇头小利，用钩机创你的衣裳，用雷管炸你的内脏，用铁锤钢凿敲打你的骨骼。伤痕累累，惨不忍睹。

我，一介书生，振臂疾呼，“搞活经济也要保护自然环境”，可惜人微言轻，未曾引人关注。开采变本加厉，我捶胸顿足，啜哭涕零。

我是深爱着你的儿子呀！为留住你“州之镇山”的威严，为留住你“橘州后花园”的名符其实，我不停奔走，不断呼吁。

三
千呼万唤绿出来，犹抱琵琶半遮面。

你的绿，绿在现实的此岸中。
望今朝，绿满山头。化橘红与原生态林争相斗绿，一面面绿色的旗帜，插在你每一个角落，迎风起舞，滋润你的肌肤，挺拔你的胸膛。绿色银行不再是神话。

三十年的坚持，终于等到“绿水青山就是金山银山”的觉醒，尽管步履蹒跚。泪水爬满面颊。

青山绿水春常在，身壮体健福无边。

这一刻，我多想成为你脚下的一掬山泉，一缕根须。

四
我对你的深情，四十八年的岁月可作证，“丽山歌者”的网名可作证，为你写的近百篇诗文同样可作证。

抚摸着你的躯体，绿色的血液瞬间注入我的静脉，生命律动，血管万里春风。

你的绿哟，绿在清风中，绿在鸟鸣间，绿在村民的脸庞上，绿在游人的惊羡里。

你的绿哟，填满我所有的想象。

贵子镇的发展势头非常好，全镇种植面积已有1000多亩，他们通过引进上规模的公司来参与苦瓜种植，利用公司+基地+农户的模式，带动更多群众种植苦瓜，正努力把产业做大做强。谈及贵子苦瓜的销售有10块钱左右的价格区间时，刘军书记说卖到30块钱一斤的都是亩口出产的贵子苦瓜，贵子苦瓜最初被发现与众不同就是在亩口村，那时候大家都称贵子的苦瓜为亩口苦瓜，后来注册商标时才正式命名为“贵子苦瓜”。味道都差不多，但以亩口一带出产的贵子苦瓜味道相对更苦，个头也相对要小一些。亩口村700多户群众3000多人，因为种植苦瓜都基本过上了小康生活。近年来苦瓜的种植面积不断扩大，为解决用地难的问题，他们已将苦瓜种到山上去了，曾经令无数影友流连忘返的秋风根梯田，也正在谋划春天种苦瓜夏天种稻子呢……言谈间充满了无限欣慰和期许。

就这样，贵子苦瓜拥有了与其他地方的苦瓜完全不同的命运——它要帮助发现自己价值的贵子人民，实现乡村振兴的梦想。这是贵子苦瓜的光荣使命。

而贵子苦瓜产业的持续发展，也让我们看到了乡村振兴具体而成功的实践。我们真心期望，贵子的明天会越来越富饶，贵子人民的生活会越来越幸福。

山水化州（二章）

■黎贵

诗意三江六岸

你是女媧补天遗落凡间最美的构造，你是上天赐予化州最丰厚的馈赠。

你是橘州大地上长出来的一块碧玉，你是穿行天地间最苍劲、最灵动的“人”字。

面对你，我始终不敢下笔。
我害怕，笨拙的笔触，无法向世人描述你历史风云、文化底蕴之一二；我害怕，一旦落笔，你在人们心中的高大形象瞬间降低等级。

我唯一能做到的，就是紧紧咬住自己的嘴唇，将头颅一低再低。

我忍受熟视无睹的压抑，忍受情感无法安放的痛楚，却无法忍受不能抒写对你的爱恋。你的倩影，早已刻录在心灵的底片。

二
清晨，漫步在你的臂弯，享受习习清风，蓝蓝江水。小鸟目中无人，放肆追逐，啁啾声声，叫出生命的光亮。

罗江从北流丫鬟顶自西悠然而来，鉴江从信宜虎豹坑沿东优雅而下，穿越千壑万丘，在北岸尖沙咀热情拥吻。橘城瞬间生动活泼，婀娜多姿。

鉴罗携手日月奔海去，行人遥看星河天地宽。

文光塔与滨江公园隔江相望，广场舞、太极拳各有各的精彩。罗仙公园与立石公园南北呼应，讲述神奇的传说、历史的由来。

傍晚，将节奏放慢，将心情放松，邀三五知己，迎风沿江行，任意说东西，悠闲的脚步踩踏出七彩音符。当缓慢成为一种向往，幸福如梦初醒。

江水在灯光中摇曳，细说万种风情。这时候，鱼在江中自由呼吸，欣赏歌舞升平。

三
有人说，你是化州爱的伊甸园，悠闲的好去处。

有人说，你是化州最拿得出手的名片，最美的代言人。

不愿深究。我早已醉倒在你王维般的诗情画意里了。

■郑金师

有过度商业化，依然保留着原始的生活面貌。

沿着水流方向，我们不断往山的深处靠近，一条溪流缓缓流淌，水流被小石头挡住后，每跨过一个坡度，便发出“叮咚”的悦耳声。而溪流上的小桥，都刻着“听泉”“观鱼”之类的字眼。

我和家人说，要是老家在这里就好了。炊烟袅袅，小桥流水。门前还有一大片果园，可以种果木、栽花、养几只小猫，再挖一口井，喝着凉凉的山泉水，多舒服啊。可他们说，路那样崎岖，山又陡，往返都不便，要是真住这儿，回一趟老家还真不易呢。

我后来想想也是，尽管有了高速，交通网越来越发达。可要是真住这儿，或许我会治病什么的偏远，对这些美景视而不见，只想怎样走出大山，在城里安居乐业呢。

醉美李乡印记

女儿看起来很兴奋，又有些好奇。我拾起地面晾晒着的吹泡泡道具，倒入泡泡水，彩色的泡沫从阳光底下跳出来，在风的吹拂中起舞、爆裂。透过彩色的泡沫，山也变得梦幻和多彩。要是时间充裕，坐在露台的木椅上，品一杯咖啡，看一本书，眺望群山的静默，该多惬意呀！

直到离开园区，我的鼻尖还萦绕着菜籽油的香味，那是店员炸菜籽油散发出来的，它们随风散落在我们的身上，让我们的心对这处风景念念不忘。

下午，我们到达钱排镇的双合村。“山水双合”——极具诗意的名字，来之前我已听说它如凤凰古镇般典雅和唯美。果不其然，这里的房子依山傍水，山是巍峨青山，水是温柔细水。走在两岸的人行道上，在台上，屏幕上播着周杰伦的歌，音质很好，听起来非常舒服。

葵，但还没开花，只有绿油油的叶子在风中飘舞。穿过隧道，山谷的风迎面吹来，清凉又惬意。公园不大，整体分为民宿区、帐篷营地和山顶的三华李中心三大区域。我们在园内转了一圈，最后停留在三华李中心上。

四季文创集、光影故事馆，小满厨房等板块构成了整个三华李中心。站在四季文创集门外的露台上，遥望远处的山峰，白云穿梭其间，长长的钢索桥将两座山连接在一起。不知为何，我的脑海中冒出“在云端”三个字。此刻，太阳的光线恰到好处，将天空映得更蓝，而山是碧绿的，成片的三华李林矗立在山上，我仿佛看到沉甸甸的果子坠在枝头。近处，有一个简易版的露天KTV区，两台音响和电子屏幕摆在台上，屏幕上播着周杰伦的歌，音质很好，听起来非常舒服。

五月的太阳开始显露出它的毒辣，走在街头，如同置身于烧烤架上，热烘烘的气流从头部延伸到脚底，汗水打湿了衬衣。五月也是丰收的季节，三华李成熟，荔枝飘香。顶着烈日，我决定带家人到信宜李乡走走，感受大自然的丰饶馈赠。

沿着云茂高速，我们驱车前往白石镇的三华李主题公园。或许在平原地带生活惯了，出门便是高楼建筑，极少看到大山。一路上，群山环绕，翠意盎然，我们的心情也格外晴朗。正午时分，车子到达三华李主题公园。从车内下来，皮肤上的凉意即刻被热乎乎的气流包围。我们乘着景区的观光车，从大门绕着园内的主干道溜达了一圈。

比起空调的风，山风是干热的，观光车穿梭在高低起伏的园道，天的蓝、云的无瑕和树的碧绿尽收眼底。沿途有一片平地，种满了向日