



铜陵矿工灶



■ 李清

安徽省铜陵市是“中国古铜都”，拥有3000多年的采冶史，矿工灶便是这段漫长历史的生动见证。矿工灶上跳动的火焰，不仅温暖了几代矿工的身心，更照亮了这座城市的人文底色。

在艰苦的采矿岁月里，铜陵的矿工们在矿区搭建起简易的炉灶，便是矿工灶的雏形。这些炉灶多由砖石砌成，承担着为矿工们烹饪食物、补充能量的重要使命。由于条件有限，矿工灶上烹饪的食物以简单、耐饥为主。比如，大锅炖煮的土豆、萝卜，搭配简单调味的面食，便是最常见的餐食。菜品虽不丰富，但矿工们劳作一天后，能吃上热气腾腾的饭菜，就是一种幸福。矿工们有句话：“井下三班倒，灶上一口锅”，道出了矿工灶在他们工作和生活中的重要地位。

在长期的井下作业中，矿工们还发展出独特的“三块石”饮食技艺。首先是石板烤饼，他们利用井下随处可见的平整石板作为炊具，将和好的面团摊在加热的石板上烤制。这种烹饪方式不仅解决了井下缺乏炊具的难题，更赋予面饼一种特有的焦香。

其次是石窝擂茶。矿工们在井下寻找天然的石窝，将茶叶、芝麻、花生等原料放入其中，用木棒反复捶打研磨，最后冲入热水。

这种饮品不仅能提神醒脑，更因含有丰富矿物质，可补充井下作业流失的电解质。有趣的是，这种饮用方式与唐代陆羽《茶经》中记载的“碾茶”法，有着异曲同工之妙。

石片煨汤也很有特色。矿工们选择较厚的石片，将其加热后放入特制的保温筒中，再将事先准备好的汤料倒入。利用石片良好的储热性能，可让汤品保持温度长达八小时。这种方法解决了井下无法随时加热食物的难题，也体现了矿工们对热食的渴望。有老矿工回忆，寒冬腊月里能喝上一口热汤，十分难得。

随着时间推移，矿工灶逐渐超越了单纯的烹饪功能，成为矿工们交流情感的场所。劳作之余，大家围聚在灶边，分享着各自的故事和生活琐事。有人讲述家乡的趣事，有人倾诉生活的艰辛，还有人会即兴唱上几句地方小调。在跳动的灶火映照下，矿工们卸下疲惫，展露笑颜。这种在艰苦环境中形成的独特社群文化，成为矿工们相互慰藉和鼓励的精神支柱。一位退休矿工动情地说：“那时虽然苦，但灶台边的时光总是温暖的。”

矿工灶文化还衍生出许多独特的习俗，比如“新灶礼”，每当有新矿工加入，大家会围着灶台举行简单的欢迎仪式。还有“灶台歌会”，就是在重要节日里围着灶台即兴对

歌……这些都体现着矿工们对生活的热爱和对这份职业的敬畏。

如今，铜陵一些地方仍保留着对矿工灶文化的记忆与传承。在铜官山1978文创园，通过还原当年矿工生活场景，展示矿工灶的模样，让人们一窥往昔。这里不仅复原矿工灶的实物，还通过全息投影技术再现当年矿工围灶夜话的场景，让参观者获得沉浸式体验。

矿工灶文化还以新的形式焕发生机。部分餐厅推出以“矿工灶”为主题的特色餐饮，在菜品上融入现代烹饪手法。比如“矿山三宝”将传统的土豆、萝卜、白菜用低温慢煮工艺重新演绎，“矿工炖菜”保留了传统的柴火风味，但加入了更丰富的食材搭配。这些创新既保留了传统风味，又符合现代人的饮食需求。

铜陵的矿工灶文化，是一簇穿越时空的烟火。从商周时期的青铜冶炼，到明清时期的官矿开采，再到现代的机械化作业，这簇火焰从未熄灭，它见证了铜陵从“日出铜官，火照天地”的古代铜都，到“炉火照天地，红星乱紫烟”的工业重镇的沧桑巨变。如今，当我们品尝那些源自矿工灶的美食时，不仅是在感受一种独特的饮食文化，更是在触摸这座城市坚韧不拔的精神内核。

(作者为自由撰稿人)

麦黄时节一锅鲜



■ 时春香

南京六合的夏风裹着麦香掠过圩田时，父亲的蓝布围裙总沾着鱼鳞的银光。老屋后的竹篾匾晒着新收的麦粒，布谷声里混着木砧板笃笃的响动，像是给节气打着拍子。

八岁的囡囡蹲在葡萄架下择芫荽，青石板上散着刚掐的嫩叶。“阿爹说鲫鱼要选鳞片亮的嘞。”她学着外公的口吻，把菜筐晃得叮当响。檐角铁钩上悬着的竹篮里，清晨从龙池湖拎回来的活鱼正甩着尾巴，水珠溅在囡囡的花布鞋上，惹得她咯咯笑着跳开。

做鱼汤面讲究三吊汤，这是父亲年轻时在划子口码头帮厨学来的手艺。那码头虽比不上大繁华，当年却也是运麦船歇脚的热闹地界。铸铁锅烧得青烟袅袅，菜籽油滑进去泛起涟漪，半斤重的龙池鲫鱼贴着锅沿滑入热油，瞬间绽出菊花状的焦边。这龙池湖特有的金背鲫鱼最是肥美，比寻常河鲫足足大上一圈。父亲的紫铜炒勺叮当敲着锅耳：“头道汤要猛火滚骨，鲜味才肯出山！”炸酥的鲫鱼伴着鳍骨等在沸水里翻腾，汤色渐成牛乳白时，他

舀起一勺热汤淋回锅里，飞溅的汤汁在晨光里拉出金丝——这是老码头传下的“醒鲜”绝活。

锅中还在沸腾，木锅盖噗噗跳动。待汤色转作牛乳白，父亲便支起细眼竹筛，滤出的汤汁盛在青花海碗里，汤水映着窗格外婆娑的棟树影。

“乖乖快来说闻闻。”父亲掀开第二道汤的锅盖时，白雾裹着鲜香扑了囡囡满脸。这汤里添了晒足半年的虾子，红亮亮地沉在汤底，像圩田里散落的红花草。囡囡踮脚往灶台上凑，鼻尖险些蹭到咕噜冒泡的汤面，慌得父亲忙用汤勺柄虚拦着：“当心烫手小猫！”

麦收时节的老灶台总不得闲，这边煨着汤，那边青瓷盆里的面团已醒得莹润。父亲开始揉面，案板随着力道轻轻摇晃，面粉簌簌落在围裙褶里。囡囡最爱偷揪块面疙瘩，捏成小鸭子摆在窗台上，等傍晚的穿堂风把面团吹出细裂纹。

最妙的是第三道汤的合香关窍。父亲将头道白汤与二道赤汤按合适的比例倒入砂铫，文火细煨时撒把新焙的紫苏籽。眼看着琥珀色汤面上浮起月牙泡，他便拎起铫子离火，就着余温浸入两片薄如蝉翼的火腿，待那胭脂色在汤中洇出霞纹，方把

竹筛往铫口一扣——前日吊好的鳝鱼骨粉簌簌落汤，遇热凝成星点金箔。

当金丝般的面线滑入第三道汤，青花碗里顿时绽开千层鲜。交融的汤汁浮起细密金边，继而漫出蜜蜡云纹，最后凝成半透明的琉璃冻，这是父亲说的“鲜有三重天”。四叔公扛着头场麦路过总要探头，布衫肩头还沾着麦芒，太阳把汗碱晒成白霜：“老五又在熬神仙汤了？”

青花碗在八仙桌上转着圈儿停稳，四叔公的竹筷已挑起三寸高的面浪，汤线顺着胡须往下淌，哧溜哧溜的吸面声惊飞了檐下的燕子。囡囡早踩着板凳蹲在桌边，鼓着腮帮把面条吹成银鱼摆尾，冷不防被烫得缩脖子，牙齿咬断面条时，汤汁溅在鼻尖上，凝成油花。“慢些个，当心烫穿肚肠。”父亲拿筷头轻戳她鼓起的酒窝，眼角的褶子却盛满笑意。

去年城里来的美食编辑寻到六合，捧着相机追着父亲转了三口灶台，镜头里盛着捞面的竹笊篱、缀着葱花的海碗，还有囡囡偷吃鱼冻时沾在腮边的油光。后来杂志上登出报道，乐得父亲把剪报压在玻璃板底下，逢人就指着照片里的外孙女：“瞧这小



馋猫，吃相都叫人拍去喽。”

如今，快递车常在巷口停驻，泡沫箱里码着抽真空的鱼汤包。父亲用毛笔在说明书上添注：“头道汤调鲜，二道汤增厚，三道汤留香。”笔锋扫过处，仿佛能听见汤勺碰着锅沿的叮当声。接到北方后生视频电话，他便举着手机往厨房照：“看好了，汤包要配碱水面，味道才正！”

芒种的雨丝斜斜掠过瓦当，灶眼里的火苗又蹿起来。囡囡趴在八仙桌边描红，笔尖随着熬汤的响动轻轻摇晃。新麦的清香缠着鱼汤的鲜气漫过窗棂，在天井里织成透明的网，兜住了整个初夏的时光。

(作者为自由撰稿人)



沙枣花香护家园

■ 刘琪瑞

上世纪七十年代初，我随母亲来到新疆，那时父亲在新疆生产建设兵团工作。刚一入疆，映入眼帘的便是一排排像哨兵似的沙枣林。听父亲讲，沙枣树生长于生态脆弱的戈壁、沙漠边缘，被称为“不死树”，以顽强的生命力和出色的防风固沙能力著称。它们不畏干旱严寒、耐盐碱耐瘠薄，抗风固沙，一棵棵手挽手、肩并肩，筑起一道道绿色屏障，守护着一方家园。

沙枣树每年五六月间开花，一丛丛小辫子似的枝条上，缀满密匝匝的花朵。花柄呈银灰色圆球状，花冠宛若小巧玲珑的金钟，黄灿灿地挂满枝头，在灰绿色的枝叶间愈加分明。微风拂来，金黄的沙枣花摇曳曳，仿佛能听见金钟儿叮叮当当作响。

沙枣花香气浓郁，远嗅如诗意图朦胧，走近细闻，花香扑鼻，沁人心脾。当地有诗人这样称赞沙枣花：“戈壁荒漠一奇葩，傲天绽放沙枣花。幽香淡雅玲珑态，黄花绿叶披银纱。”因为沙枣花散发出的香气与江南的桂花相似，加之生命力顽强，因此被誉为“沙漠桂花”。

沙枣全身都是宝。据《全国中草药汇编》记载，

沙枣为胡颓子科，胡颓子属落叶乔木，广泛分布于沙漠地区，全草皆入药。其中，沙枣树皮有收敛止痛、清热凉血之效；茎枝渗出的汁液可制沙枣胶，具有接骨续筋、活血止痛的功效，常用于骨折；沙枣果富含黄酮类、果糖、鞣质和粘液质，具有镇静、健胃、止泻、利尿等功效。

沙枣花药效更为显著，其味甘涩、性温，具止咳、平喘之功，可用于久咳、气喘、慢性支气管炎。以沙枣花养蜂采蜜，产出的沙枣花蜜质优量大。沙枣花蜜能清热解毒、补中益气、养血安神。

母亲喜爱沙枣花，常将采摘到的花儿铺展在洁净的草苫上晒干，用来泡茶饮用。沙枣花茶汤色微黄，喝起来清甜爽口，清热解暑。母亲还用干花掺了大麦仁、玉米羹、薏米仁等，熬制沙枣花粥，喝起来甜糯糯，香喷喷。沙枣花还能疗病，小时候我们偶感风寒，咳嗽不止，喝上几回沙枣花茶，再吃上两碗沙枣花粥，几日内咳渐消，浑身轻快。

我们还常到山崖、土坡上，采挖沙枣花蜜疙瘩。回来后，祛除杂质，用来冲水饮，或者佐粥下饭。沙枣花蜜平喘止咳效果尤佳，老人患了慢性支气管炎，用沙枣花蜜与甘草、杏仁、荆芥等煎水调服，有显著疗效。不仅如此，沙枣花蜜还可以消肿止痛，夏秋季节被蚊虫叮咬，将沙枣花蜜配首蓿花蜜稀释，涂抹于患处，一会儿便可止痒消肿。

沙枣树生命力顽强，风吹不倒，沙埋不死，生长快、抗逆境、寿命长，是防风固沙的“勇士”。清代大学士纪昀任职新疆期间著有《瀚海文钞》，其中《沙枣赋》被他自评为“此文得江山之助”。这篇作品讴歌荒漠中顽强生长的沙枣树，不仅展现纪昀对西北边疆的深刻认识，也反映出他在逆境中的坚韧与乐观精神。

我喜爱沙枣花，不仅因为它在艰苦环境中绽放生命之花，永葆坚韧不拔、乐观向上的品质，更在于它“要求于人的甚少，给予人甚多”的奉献精神。

(作者为自由撰稿人)



醉美山川

■ 徐锐 摄于广西崇左