

美食诱惑

古劳水乡鱼蓉粥记

赵嘉颖

母亲的“小世界”

聂焜

清晨的阳光透过纱帘，在地板上洒落斑驳光影。厨房里传来“滋滋”的煎蛋声响，裹挟着米粥的清甜香气，这是母亲一方小天地里最寻常的清晨开场。她的世界很小，小到只容得下家人的三餐四季；却又很大，大到能装下岁月里所有的温柔与牵挂。

母亲的“小世界”，藏在那一方小小的厨房里。瓷砖台面擦拭得锃亮洁净，调料罐依次整齐排列，宛如列队等候检阅的士兵。她常说，厨房是一个家的“心脏”，要让每一餐烟火都始终弥漫着温暖气息。儿时放学回家，推开门便能望见母亲系着碎花围裙，在灶台前忙碌的身影。她的双手灵巧地翻炒着锅中的青菜，灶火轻轻舔舐着锅底，袅袅油烟升腾间，饭菜的香气便漫溢了整间屋子。那时候，我总爱搬来一张小凳子坐在一旁，静静看她将寻常食材烹制出一桌可口佳肴。母亲的“小世界”，从火山珍珠味，唯有对家人最质朴纯粹的爱心。她熟记家中每个人的口味喜好，知晓我偏爱糖醋排骨，父亲爱喝冬瓜清汤，弟弟钟情韭菜盒子。在这方寸厨房间，她以一粥一饭编织出家的暖意，让每一颗心都有了安顿栖息的港湾。

院子里那一方小菜园，是母亲另一处小小的天地。她用心打理着园内每一寸土地，播撒种子，浇水施肥，静静等候着果蔬生根发芽。春日里，小白菜舒展着嫩绿枝叶，宛若一群灵动可爱的小精灵；夏日间，西红柿缀满枝头，红艳灼灼；秋日时，金灿灿的南瓜静卧藤蔓之间，满是丰收的喜悦；冬日里，大白菜裹着厚实的绿叶“棉被”，在寒风中傲然挺立。母亲时常戴着草帽，俯身蹲在菜园里，细心拔除杂草，为蔬果捉除虫害。她的脸庞沾着细密汗珠，眉眼间却漾着格外明媚的笑意。这片菜园不单是她辛勤劳作的去处，更是她安放心灵的寄托。闲暇之余，她会坐在园边的竹椅上，望着自己悉心照料的蔬果，眼眸里溢满温柔欣慰。她总会摘下新鲜时令蔬菜，做成鲜香家常菜，或是赠予邻里街坊，分享这份丰收的美好。在这一方小小菜园中，母亲收获的不仅是四时蔬果，更是发自内心的生活热爱与岁月安然。

母亲的针线盒，是她小世界里藏着的百宝箱。那个木质盒子，边角已被岁月摩挲得温润光滑，盒内打开，五彩斑斓的线团规整摆放，细银针在光影里泛着淡淡微光。每逢我们衣衫磨破、纽扣脱落，母亲总会取出针线盒，静坐窗前细细缝补。她的手上下翻飞，银线穿梭起落，片刻之间，衣衫破损处便修补得平整如初。记得年少时，我在校园不慎扯破校服，心中满是忐忑不安。回到家中，母亲未曾有半句责备，只是温柔接过衣衫，静坐台灯下细细缝补。她一边穿针引线，一边轻声叮嘱：“孩子，衣服破了可以补，生活遇上难处也不必胆怯，只要心怀勇气坦然面对，万事皆能迎刃而解。”那一刻，暖黄灯光洒在她周身，勾勒出温婉柔和的轮廓，我恍然看见，她以一针一线，缝补着生活的细碎裂痕，也编织着对我深沉的爱意与殷切期许。

母亲的“小世界”，从无法波澜壮阔的人生传奇，亦无惊天动地的动人故事，唯有日复一日的平凡烟火与默默坚守。她将毕生心力悉数倾注家人，以独有的方式诠释着人间大爱与肩头责任。岁月在她眼角刻下深浅皱纹，将她的青丝悄然染成华发，却从未磨灭她对生活热忱如初的心意。如今我已长大成人，远赴他乡谋生，可每当念起母亲的那方小世界，心底总会涌上绵长暖意。那是我此生永远的避风港湾，是灵魂深处最安稳的归宿。

当暮色缓缓浸染天地，母亲总会静坐门前石阶，凝望天边晚霞慢慢隐退。她的一方小天地，在这一刻愈发静谧安然，温润美好。惟愿时光放缓脚步，让我能有更多朝夕陪伴在她身旁，聆听她的细碎日常，感受她的脉脉温情，用心守护好她那一方盛满烟火与爱意的小小天地。

《白沙》版投稿邮箱(仅限本地作者):
kf35202669@126.com
请注明作者姓名、电话、身份证号,并附上银行信息及账号。字数控制在1500字内。

我自幼便对鱼肉敬而远之。一来不喜鱼肉自带的泥腥气，二来忌惮肉里暗藏的细刺，曾被短刺扎入牙龈的经历，更让我对吃鱼满心抗拒。父母费尽心思换着花样做鱼，我都只是浅尝辄止。久而久之，家中餐桌上便很少再有鱼的身影。

10岁那年中秋，这份执念悄然迎来转机。父亲老友古叔叔打来电话，热忱邀我们全家赴他家过节。古叔叔是土生土长的古劳人，在古劳双桥圩经营一家早餐厅，厨艺精湛，在乡里食客间颇有口碑。电话里他特意高声笑道：“你们一定要来，我给孩子做古劳最地道的鱼蓉粥，保管她吃得念念不忘！”

从沙坪城区驱车前往古劳镇，沿途景致渐渐换了模样。目之所及，河涌水塘纵横交错，宛若铺展在大地上的巨型水网。阳光洒落水面，波光粼粼、碎金点点；几叶窄舟泊在岸边，随水波与秋风轻轻摇曳，慵懒悠然。雪白鹭鸟在河岸缓步闲游，时而低头觅食，时而被孩童嬉闹惊扰，振翅掠向高空，惊得岸边草木簌簌作响。

古叔叔的家坐落于双桥圩。推门而入，厨房腾起袅袅白雾，裹挟着鲜香与糯米温温的气息扑面而来。古叔叔立于灶台前，一边把灶柴火劈好，一边持长柄木勺缓缓搅动锅中米粥。“粥马上就熟。”他回头笑着招呼我们。

落座片刻，古叔叔便用鸡公碗盛好热粥，热气腾腾端至桌前。我迟疑拿起勺子轻轻搅动，心里仍盘算着只吃米粒、避开鱼肉，却发现鱼肉早已融入粥底，浑然难分。我硬着头皮舀起一勺送入口中，米粥绵软温润，在舌尖缓缓化开，全无想象中的泥腥。少许胡椒粉

添了恰到好处的辛香，偶有姜丝点缀，更丰富了层次。“怎么样，我没骗你吧？”古叔叔望着我惊喜的神情，笑得眼角泛起细纹，“我们古劳有句老话：干粥万粥，不如水鱼鱼蓉粥。”

那一碗鱼蓉粥，彻底打破了我对鱼肉的刻板偏见。临行前我特意向古叔叔请教做法，他爽朗大笑：“做法并不复杂，可要做到地道，离不开水乡的活水和鲜活河鱼，城里很难凑齐这般天然条件。”年少的我当时不甚了然，只觉粥香萦绕唇齿，久久不散。年岁渐长才懂，那碗粥令人魂牵梦萦的鲜香，藏着古劳水乡百年沉淀的风土人情与自然馈赠。

古劳鱼蓉粥能成为鹤山乃至珠三角经典小吃，绝非偶然。这份地道风味，早已与古劳独特的地理风貌、悠久的渔耕历史、深厚的人文底蕴相融共生，成为水乡文化鲜活的味觉名片。

古劳镇依西江河畔而建，是名副其实的岭南水乡，境内河涌密布、鱼塘万亩。得天独厚的是，当地鱼塘多与西江活水连通，水质清冽长流。在此环境生长的鲮鱼，肉质清甜毫无土腥味。更难能可贵的是，这里延续着古老的桑基鱼塘生态循环：塘边种桑、桑叶养蚕，蚕沙喂鱼、鱼粪肥泥，塘泥又滋养桑树。循环往复，自成一套自给自足、和谐共生的生态体系。渔民世代顺应自然节律，春日放苗、秋日收鱼，让鱼儿在大自然环境中自在生长。历经大半年滋养，秋冬时节的鲮鱼肥瘦相宜，正是制作鱼蓉粥的上佳食材，肉质也最为鲜嫩。

溯源古劳鱼蓉粥，最早可至清末民初。彼时古劳双桥圩已是繁华集市，周边乡民清晨挑担摇船来此赶集。交易之余，人们总爱

驻足粥铺，点一碗热粥暖胃充饥。起初粥铺多以白粥配咸菜小菜为主，后来有店家巧思创新，将小杂鱼煮烂拆骨，融入白粥同熬，滋味格外鲜醇，一时广受追捧。这一吃法迅速流传，经一代代水乡厨人与街坊巧妇反复打磨改良，选料、控火、拆骨、熬煮的工艺日渐精湛，渐渐形成独具本土特色的制作标准，代代传承至今。

自那次中秋初遇，古劳鱼蓉粥便成了我心头惦念的滋味。而真正让我读懂这碗粥背后温暖人情的，是嫂子嫁进来之后。

嫂子是古劳麦水村人。初次登门拜访，伯母便以一碗鱼蓉粥盛情相待，还加了自家腌的冲凉碎，咸鲜与鱼香相融，风味更浓。伯母说，用鱼蓉粥待客，是古劳人最高的礼遇之一，食材都是塘里现捞的生猛河鲜。嫂子进门后，家里餐桌多了不少水乡时令风味，鱼蓉粥、猪肉葛扣、清明艾糍等，年年如期上桌，以美食牵起两家亲情。

印象最深的一年中秋前夕，嫂子特意带我回娘家，见证鱼蓉粥从鱼塘到餐桌的全过程。天色微亮，伯父便提着鱼篓走向屋后鱼塘，捞起鲜活鲮鱼；伯母用清冽井水浸泡大米，让米粒吸足水分，熬出的粥底才够绵滑。随后又到屋后菜园，采摘带露的葱葱香菜，备好花生、胡椒粉等配料。

清水烧开，下入泡好的大米，大火煮沸至米粒开花，再转文火慢熬。与此同时，伯父麻利杀鱼去鳞除腮，反复洗净后放入粥底同煮。伯母紧盯灶台火候，细说其中门道：“煮鱼全凭经验，煮老了肉质发柴，口感尽失；煮嫩了鱼肉难拆，细刺也别除不净。待鱼肉微

微翻卷，立刻捞出，状态恰到好处。”

拆骨须趁热进行。伯母顺着鱼肉肌理，轻柔精准剥离整块鱼肉，再细细剔净鱼骨旁细碎肉糜。她神情专注，指尖细细摩挲，仔细留意残留细刺。拆好的鱼肉加入花生油、精盐、胡椒粉拌匀静置，入味待用。

待粥底熬至绵密起胶，便将腌好的鱼蓉均匀撒入热粥，快速搅拌让鱼蓉与粥充分交融，再文火焖煮两分钟，鱼肉熟透、鲜味相融，最后微调咸淡，一锅地道古劳鱼蓉粥便已熬成了。全程无需繁杂调料、花哨技法，唯有对食材本味的敬畏，与对传统工艺的坚守。

岁月流转，古劳水乡文旅日渐兴盛，鱼蓉粥也从水乡灶台、街边小店，走进了四方游客的视野。

古劳老街的牌楼依旧旧时庭若市，无数游客循着口碑慕名而来，只为坚守一口地道老味。食客围坐古色木桌，或是择临水而坐，望白鹭翩跹、古桥静立，品一碗绵滑鲜香的鱼蓉粥。眼前水乡风情，口中本真滋味，尽是古劳最鲜活的生活气息。

当地文旅与文化部门也发掘出鱼蓉粥的非遗价值，每逢水乡文化节、旅游嘉年华，鱼蓉粥技艺展演、美食品鉴总能成为人气颇高的环节。

如今，古劳鱼蓉粥早已不只是一道地方小吃，更化作一条味觉纽带，串联起水乡的千年底蕴与烟火日常、湖光山色与人文温情。舌尖的鲜香、眼底的风光，让古劳水乡的记忆具象绵长、温暖人心。这碗承载着百年烟火的老粥，也借着文旅融合的东风，续写着生生不息的崭新篇章。

芳华

吉荣华

岁月里的每一条河流
都曾泛起波光
静谧的时光里
我们曾如此地热烈与奔放

青春的道路上
那些欢笑与泪水
都成为我们芳华的印记

芳华如歌，悠悠回想
年少的梦想
已化作星辰闪烁

《立园旧事》乐哥摄



四季话语

青青蚕豆鲜

翟长付

女儿微信视频时说：“外婆种的蚕豆又大又嫩，要不要快递给你尝尝鲜？”听闻此言，我的思绪瞬间飘回了久违的老家。

家乡的蚕豆，年年秋后播种。待到来年4月，田埂旁、沟渠边、麦田间，满眼皆是景致。遍地金灿灿的油菜花间，错落缀着浅紫素雅的蚕豆花，微风拂过，一缕淡淡清香悠悠散开，沁人心脾。

刚煮熟的青蚕豆软糯绵密，入口轻轻一抿，豆皮与豆肉便自然分离。儿时，偶尔遇上豆皮稍硬的，我便要吐皮，母亲总会轻点我的额头，笑着打趣：“这么鲜的蚕豆还吐皮，小心响雷打头哦。”我听话，便连忙连皮一同咽下。

汪曾祺先生在散文《蚕豆》中写道：“嫩蚕豆连皮炒，或加少许切碎的咸菜，风味更佳。稍老一些，便剥去皮肉只炒豆瓣。炒红苋菜时添几粒绿蚕豆瓣，色泽鲜亮，更能提鲜增味。”我也曾依此做法烹制，嫩豆带皮、老豆取瓣，配上自家腌制的咸菜翻炒，滋味绝妙无比。每每烹制这道菜，总觉得与汪老生出奇妙共鸣，仿佛能望见他品食时悠然满足的模样。

青蚕豆的吃法繁多。清炒最能锁住本味，口感绵细如豆沙，鲜香中带着一丝丝涩淡回甘，越嚼越香醇。去皮蚕豆配上雪里蕻，淋入蛋液煮成蛋花汤，更是家常下饭的佳品。

青蚕豆炒蒜蓉亦是人间至味。锅中少油烧热，先下蚕豆煸炒，再放入蒜蓉一同翻炒出香，添少许开水，撒上盐与鸡精，中火焖煮片刻收尽汤汁便可出锅。每到蚕豆上市季，这道菜便是农家餐桌与市井饭馆的招牌美味。

一过五月，豆粒渐渐枯黑，蚕豆也彻底饱满成熟。采摘晒干、剥壳收存，便成了耐存的老蚕豆。既可带皮炒成香脆零食，也可泡发去皮配菜炖煮、熬煮豆腐汤。可我始终偏爱青蚕豆，贪恋那一口田间刚摘的鲜香本味。如今商超四季都有大棚培育的青蚕豆，却总少了几分自然风味，远不及家乡现摘的地道醇厚。

人间至味，多半藏在岁月回忆里。青青蚕豆溢鲜香，于漂泊在外的我而言，它不仅是一道时令美味，更是一份独属于故乡的念想。里面藏着儿时的欢声笑语，藏着乡间田野的满目青绿，更藏着一生眷恋的故土烟火味。

檐下絮语

姐姐的早餐摊

麦秀芳

天刚破晓，月落，星稀，天渐明了。

踏着微光，姐姐跨上三轮车，开始出摊了。我紧跟其后，这是假期的第二天，我是第一次帮忙摆摊。此时，淡青色的天幕中镶着几颗残星，豆腐花一般的微云不断扩大，覆盖了昨日的喧嚣。几声鸟鸣，成了黑夜与白昼交替的“哨子”。姐盯着前面凹凸不平的路，脊背弯得像一把弓，双手攥着车把，双脚吃力地向前蹬。街灯还亮着，橙色的光拉长了姐的身影，照亮了她前行的路。

小街与325国道连接点前200米处，有片空地，姐把三轮车停在那儿。她抱起遮阳篷，把两根支架打开，撑起最核心的菱形“遮架”，把幕布缓缓打开。忽然，姐肩膀一低，咬咬牙，扛起把遮阳篷，以三轮车为核心固定好它的位置，算是把“流动餐厅”的旗帜竖起来了。

放下炉具、煤气罐、蒸锅等用具和各类配菜后，姐便在这方寸之地，忙活起来。三轮车一角，几只小罐依次排开：辣椒酱、酸豆角、酸菜，还有一小罐秘制酱油，静静等着给早点增添上调味。车尾左侧放一茶缸豆浆，清新的豆香轻轻洒开，漫了整个早餐摊。

车的右边，一台小煤气灶占着一角，火苗细细地舔着锅底，泛出浅浅的蓝光，蒸气从锅边袅袅升起，把小摊渲染出浓浓的烟火气。锅中叠着三只蒸笼，里头真是“繁花似锦”。蒸粉白咬咬的，乍一看，像堆起的雪，软嫩巍巍；马扎糕黄灿灿的，似叠着的金砖，

喧软又香甜；粽子绿莹莹的，像裹着一捧温润的碧玉，清香扑鼻。至于糯米鸡、馒头之类，便只好挨着笼边，安安稳稳站着了。

“嘶，嘶……”的刹车声打破了周遭的寂静。这时，一群身穿绿色迷彩服、头戴黄色安全帽的建筑工人下了车，围着姐的摊档。“老板娘，来一盒粉，加辣椒酱！”领头的第一个点餐，那粗犷的声音在晨曦中显得格外洪亮。

“好的！”姐把蒸粉夹进餐盒，压了压，再夹一层，辣椒酱一抹，葱花一撒，秘制酱油一淋，顿时，香味扑鼻而过。

“这是辣椒酱的，拿稳！”

“我要一个粽子，剥开。”一个高个子说。

“好，即刻剥！”姐迅速从蒸锅中摸出粽子，一只手按着，另一只手在索结处轻轻一拉，绳解叶开，白胖胖的粽子“脱颖而出”，装好，递给高个子。

“一只糯米鸡，一块马拉糕，打包！”

“一盒蒸粉，加酸豆角。”

……

我尝试打包，手刚伸到锅边，被烫了一下，连忙缩回来。姐见状，说：“这么高温，你不惯的，让我来！”

姐这耐受力 and 这股韧劲就像一张网，能在低谷时反弹回来。回想起3年前，姐因为年纪大无法再在陶瓷厂工作了。中老年人再找工作就如断梗飘萍，没有方向、没有底气、没有头绪。可“麻绳专挑细处断”，姐夫因为高血压，也离开深圳回到了老家，儿女正是用

钱的阶段。那段时间，姐可真是愁白了头。好在天无绝人之路，这个小镇旺盛的人气让姐的头脑活泛起来。她想到摆早餐摊，主打家乡传统风味粽子。夫妻同心，一下子种了近两百亩的秧田。平时，姐夫负责采购，姐负责包粽子、做馅料等细致手作功夫。就这样，3年的时光在姐疲惫的眼神中溜走了，她自己也不知道经历了多少个“无人问津”的日子，有过多少次崩溃的瞬间……如今，她总算熬出点名堂了。

“阿妹，你收拾一下桌面。”姐的话打断了我的思绪。我转过身，看见那位领队，边吃边用纸巾抹额上的汗珠，忽然间，“阿嚏，阿……嚏”地打起喷嚏来，“这酱——劲！”

熙熙攘攘中，朝阳初露，一群穿着工服的年轻人从325国道对面的工厂鱼贯而来，旋即，点餐声一浪高过一浪。我发现在最边的小桌旁，一位齐耳短发的姑娘正在大口地吃着粽子，嘴角还沾着几粒雪白的糯米，许是美味已吞噬了她的疲惫。

我回过头瞥一眼：蒸笼正被打开，热腾腾的白气扑面而来，又一群行色匆匆的食客聚拢来。只听见姐快速问道：“你要几个？粽子要4块的还是5块的……自己动手装豆浆的就免费喽！”

“老板娘，你家粽子新鲜、料足、够火候！我预订60条……”一位客人“吃过返寻味”。时间在姐的冗忙中慢慢流淌，晨光已盛，一缕缕金色的阳光洒在姐的早餐摊上，勾勒出一幅温馨又斑斓的生活画卷。

《关于开平市长沙街道交流渡北部片区控制性详细规划调整》(方案)的公示

《开平市长沙街道交流渡北部片区控制性详细规划调整》已完成初步规划方案的编制，按程序现对该初步规划方案进行公示(详情可登录网站: <http://www.kaiping.gov.cn/kpsrzryj/>)。规划方案位置: 规划区位于开平市中心城区西南侧的交流渡片区, 东、北临镇海水, 南至国道G325线, 总用地面积约15.25公顷。受理方式: 在公示期内凡对上述规划设计方案有任何意见的市民或涉及该规划方案的利害关系人, 可凭本人身份证或相关证明文件, 向我局提出书面意见。公示时间: 2026年5月8日至2026年6月7日17:30时止。公示地点: 城南广场规划公示栏、地块现场、江门日报、市自然资源局网站(<http://www.kaiping.gov.cn/kpsrzryj/>)。受理单位: 开平市自然资源局 电话: 2257986 联系人: 蒋小姐 传真: 2257986 E-MAIL: kpkjgh@163.com 联系地址: 开平市自然资源局(江门开平市新海东路1号) 邮编: 529300

开平市自然资源局
2026年5月8日

付款催告公告

江门日报社有限公司因业务合作签订“2023乐购恩平消费节布展合作协议”, 需向恩平市宏达广告文化传媒有限公司支付活动费用13.43万元。现因无法与贵方取得有效联系, 特登报催告。请债权人自本公告见报之日起30日内, 携带有效债权凭证及合法发票至我司办理清款手续。逾期未办理, 我司将依法依规确认为无法支付债务, 并按相关程序进行核减处理。

联系人: 贾浩
联系电话: 0750-3507615

江门日报社有限公司
2026年5月10日

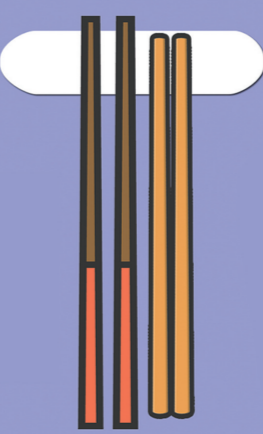
文明健康 有你有我

放心夹菜 共享美味

A WORRY-FREE DINING EXPERIENCE TO ENJOY FINE FOODS

请为健康加一双公筷

STAYING HEALTHY BY USING A PAIR OF SERVING CHOPSTICKS



中共江门市委宣传部
江门市文明办