

身旁是大海



夕阳、沙滩、金海湾 王宏武/摄

· 林中村 海边人 ·

下村在北海市区南端海边的腹地上，地貌是伸入浅海半岛形的心尖端，也有人称之为“福地”。下村西有银滩海景，东有红树林生态区，海产丰富，植被茂密。在如今游人已是摩肩接踵的现代村庄中，下村，还是自然的状态。

村子倚海而建，据说数百年前，几户张姓人家先来到此地，看中了周边的天然屏障，抵御风浪的榄钱树，抗风固沙的木麻黄，大片的古树林，蓝天，白云，绿树，浪声，鸟鸣，虫吟，人们困顿的身体霎时得到抚慰。他们决定在这里围海造田，开垦荒地，把家乡“下村”的名字安于此，像那些红树老林一样，把根深扎了下来。

村中的老人讲，下村至少有六百年的历史。但除了偶尔一见残存的黄泥房子，下村的楼房都建得很大气，堪比城市的别墅区，在这些高楼之间漫行，很难感受古村落历史的悠久，但那些随处可见，散落的老树，它们壮硕的树干，斑驳的树皮，想必那些发达的根系已遍布村中每户人家的屋底，这座村庄的古老，从中可以管窥。村内蜿蜒的小道很干净，楼高树多，这大概是人们对下村的第一印象。下村人口不多，也就两千多人，村子的日常很安静，看不到随意闲逛的村民。下午三四点时，偶尔会见到几个老人，服饰简朴，神情静蔼，他们对陌生人很友善，回答询问爽朗大方。语言是隔离乡村和城市的河海，他们的语言和廉州话相似，余韵悠长，因此显得语调沉缓。农耕文明社会的某种遗风，在这里，仍有清晰的承继。

下村有城市的淡淡气息，但你细细嗅辨，樟木清香的气息，灌木丛上露珠的气息，腐熟土壤的气息，甚至鸡牛粪的气息……始终难掩乡土的本质。早年间在村里行走，会偶遇村中围着黑皮裙的杀牛师傅，村里唯一一个杀牛佬。他爽朗地笑，慢慢地洗着手中那把三角尖刀，旁边石板地沟里还流淌着血水，一头已走入年迈之境的老牛被撕开了一个大口子，和它身体一般大的牛胃像个膨胀的大气泡，缓缓从里面溜出，经过熟练的切割，被掏干血肉的老牛，只剩下一个巨大的框架。当它的身体被人们物尽其用后，那些嚼不动的骨头完成了最后使命——熬成一锅汤，最终又被磨成粉末，埋进农作物里，尘归尘，土归土。劳累又舒服的屠夫在林子边歇息，他说：“村里每

逢婚庆、满月等喜事，杀牛做宴席必不可少，这是下村百年习俗。”

越往村子的深处走，路边的灌木杂树愈见茂盛，举目皆是人称“神木”的香樟，还有意为“俭朴持家”的老朴树，小白菊一样的白花鬼针草，带着“天然磨印”的磨盘草，随风飘洒的蒲公英随处可见，它们婆婆着，疯长着。村里的植物虽普通，但大多有药用价值。旧时村里没医生，乡下人也没这么多讲究，村民或孩子有点跌打损伤，头疼闹肚子之类的，就在路边扯张叶子，搓搓揉揉也能治个八九不离十了。听下村小学的老校长讲，以前在村西头边灌木丛林中还出现过白尾狗、野狸、野猫等动物，人们常用网袋围网包围山地捕捉，这就是俗称的“赶山”，但那已不知是多少年的事了，如今那些原始灌木已寥寥无已了。传说有种老灌木是海神的化身，护佑村民下海平安，鱼虾满仓，至今村民仍有祭拜老灌木的习俗。村里盛传一个笑话：有一次，几户渔民在下海前例行去祭拜老灌木，请神佑他们捕捞的鱼虾“高德一担，北海一担。”哪知点火烧香时，火柴老打不着，这时上来一个老师傅，只轻轻一划，火柴一点就着。于是，老师傅得意了：“老手就是老手，你以为会空空？”哪曾想，老师傅下海后，担里竟只得了一条鲚鱼和一条沙箭鱼。从此，这个笑话就传开了，村民更加相信确有神灵附于古木上，祭拜时当得严肃认真。

从村子深处走出，此时太阳已缓缓掉落，正好是晚上七八点。远远地，小路上渐渐出现了一些人影，自行车接力赛一样，几个头戴三角笠的妇人骑着自行车，她们脸上裹着各种花色的土棉布，只露出一双眼珠子，不管多热的天，身上也披着一件格子衬衫。一把锄头稳稳地绑在座鞍下面，和车横梁是平行的状态，车尾的竹篮子微微摇晃着，却丝毫不影响她们行进的速度，从远处看，像御风而行的战士。车子呼啸而过，风掀起她们的面罩，黝黑的脸一闪而过。从后面看，她们的臀部线条非常美，这是长期在海边倾身撅臀耙螺，挖沙虫形成的美丽体态。她们每天匆忙地在路上奔走，依恋与大海的约会，她们从不看钟表，只看潮汐，不管深夜、凌晨或白日，遵从大海的呼唤如同等候神灵的最好安排。

下村植被丰富，古树繁盛，并有着庞大的海岸防护林——榄钱树（红树林）、木麻黄，这里有“落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色”的美景，百种鸟类、昆虫、贝类、鱼、虾、蟹等生物在此繁衍生息。这是北海海岸线极其重要的绿色屏障，至今依然保留着完整而缜密的绿色生态风水体系。中国人的传统中，古村落的建设很重视水的存在和处理。水寓财。下村处在冯家江出海口与西村港海湾之间，位于两水之间，形成“两水归塘”之风水格局，同时背靠大片高大古树森林，面朝大海，它所承载的吉兆祥瑞，全部体现在百年来，哪怕是在最动荡艰难的时代，下村一直风调雨顺，安居乐业的状态。村里的老人讲，抗日战争时期，曾有一队日寇穿上村而过，却偏找不到下村的位置，下村人因此免除了一场劫难。他们认为这与下村良好的生态风水息息相关，从更为广阔的范围看，下村就是他们的福地。

林、海、渔结合，是下村文化的一个特征，也是海滨古村落生态文化的缩影，极具代表性。捕渔猎海，耕种养殖，仍是村民的主要生存方式。只要勤劳，自有回报。以前日子穷的时候，下村人做各种咸鲜，比如沙蟹汁、水鱼汁，这使他们得以艰难度日，或者到海边摘些榄钱果，耙点小螺。榄钱果晒干，可以放数月，在缺米少粮的年代，这是最没有成本的食物，管饱不花钱。村民们不贪，填饱肚子就行，他们爱护这片榄钱树，这是他们生存之根本。村民的孩子们从小就会寻着潮汐赶海，到海边捡海螺，捉海蟹。下村海边有一种通体雪白的小螃蟹，用来煮粥，极为鲜

甜。它们的爬行速度很快，村民们称之为“海马”。每到退潮，它们喜欢行走在沙滩上，特别是等到晚上八九点退潮后，它们会从海里悄悄地溜出来，时不时在沙滩上打一个洞，要抓到它们得有敏捷的身手。曾见过一个少年，他奔跑的速度像豹子一样疾迅，可以瞬间窜到十几米以外，微弱的月光下，小白蟹在他那如同X线的双眼下无所遁形。很快，他手中的小桶就爬满大大小小的“海马”，这无疑又是一顿美味。黑瘦的少年伫立在暗夜的海岸边，很骄傲：“这算什么，在海边两个小时，我就能赚到三四百钱。”他微弱的声音很快融进了海浪那磅礴的和声中，但他骄傲的神情却越过了时间的峰棱。

下村人满足他们现在的生活，村里设施周全，生活必备的用电早早就能得到提供，从1971年开始，村民的生活用电基本能够得到保障，下村是北海第二个拉电照明的自然村，以前建造的供煮饭、照明的沼气池，现在还存留着。下村以浅海捕捞为生，勤劳的人遇上好的时代，天人合一，生活何须言愁。下村海域水质好，海螺，沙虫这些海产品堪称北海一流品质。即使是在北海这个以海鲜搭成主要饮食结构的城市，沙虫也算是海鲜中的极品了，内含胶原蛋白和水溶性蛋白。据《中华海洋本草》记载，这种虫子还含有丰富的氨基酸和微量元素，可煎炸，可煲汤，可配菜，深受本地人喜爱。据村民们讲，最好光景时，下村晒干的沙虫也得上千元一斤，每年有上亿的产值。下村村民几乎家家都有女人和小孩挖沙虫，勤劳让他们建起了大房子。但是城市建设在追寻速度，他们脚下的土地在缩小，不知道，未来这片林中之村会不会从城市的版图中彻底消失。

· 清晨，去赶那片海 ·

这天清早，朗空积云，晨星寥灿，风清气爽，那是预想的摄影好天气。早上五点钟出发，经从新世纪大道转到银滩大道一片寂静，路上还没有行人走动，偶见两三小车轻驰而过。到了南珠大道往红树林方向的路段，朦朦胧胧中的电动车闪亮而过，忽明忽暗的灯光照见三五成群的路人，话语声声，步履匆匆，肩上挑着锄头、螺耙、篮兜，背搭白围布、越南尖帽，脚踏水靴。这个阵势真好似当年下乡的生产队，拥在田间小道上出工的妇女们。



《赶潮》 王小琪/摄

到了红树林的路边，灯火通明，人声鼎沸，眼前一片热闹的景象，鱼贯而来的电动车整齐有序停放停车棚，路边卖早餐的摊档围满了人，豆浆、包子、肉粥一应俱全。有站吃的，有打包的。挑了肉粥包子，站在大冠沙五更天带着海腥的晨风中吃早餐，体验一下清晨赶海的滋味别有情趣。

做足下海准备的人们陆陆续续穿过大路下沿的红树林，朦胧中林间略带泥泞的小道消失在海滩边。大冠沙这边海滩平坦开阔，纵深约成千米，潮水尚未退尽，滩面仍有浸盈脚踝的海水。接踵而来向海滩深处走去的人很多，三五成群妇女肩上的工具装备基本整齐划一，有说有笑。男人骑的摩托车超前而来，车轮溅开的水花在若明若暗的晨曦中闪烁银屑般的亮点。约过了十来分钟，天色明亮多了，霞光渐渐从“金海湾”方向远处的地平线升起，一长缕曙黄的光芒破开乌蓝的云层与灰暗的海滩，耀放的光辉洒落滩面窝窝逃逃的海水中，宽广的海滩有了霞光渲染，倒影出斑斑痕痕的金黄色。海滩真美。这时候，远处有六七位“全副武装”的妇女走过来，经过攀谈，她们来自下村，都是久“战”沙滩的赶海人。改革后开放的经济建设发展，下村可耕土地少了，劳动力大多集中在这片海。下村人对这片海再熟悉不过了，什么时候潮涨潮退，多少“眼子”（潮位）脱口而出，好像小学生背算术口诀一样的熟练。

约过半个钟头的光景，潮水退到最低潮位，露出一望无际的沙滩，原先出海的人群散落在宽广的滩面上，各人凭着一把锄头，一把螺耙的简易工具开始工作。两个六十几岁的老人，头戴宽边昼家帽身着不多见的唐装衫，很有海边农村人的特征，每一个躬腰，每一个下锄的姿态，都是经验丰富的样子。下村人挖沙虫，挖螺的动作非常专业，要比一般的休闲嬉海人不同，一招一式都有技术含量。

梁鸿勋撰于一百二十年前的《北海杂录》有这一段记载：“北海附近有沙虫，长约三寸，身匿沙泥之中遇水退时，取之须识其孔窍，乃可搜取”。录入沙虫的文字作者也许当年到过冠沙海滩采风，观察过下村人的操作，说明挖沙虫早已是下村人的拿手绝活。历年源源不断供给市场的鲜沙虫、干沙虫大多数来自下村。下村的沙虫享誉国内，离不开下村人的辛勤劳动，也得益于这片海的孕育。

远处一位中年村妇，身着草青色上衣下着淡黄的长裤，头戴越南帽，蹲下挖螺的样子显得自由自在，在朝晖烘晕下，倒影在滩上零零落落海水中的青黄色光影亮出别样调子。走近观察，妇女的篮里都是车螺、蚬蚌，只有三五条沙虫。看来今天运气不太好。赶海不容易，并非每次赶海都有称心如意的收获。下村人赶海，也不在乎收获多少，习惯每天在海滩上走一走的舒畅，那是一片安放他们情感的地方。

太阳渐渐升高，海滩上多了另一种热闹。身着颜色鲜亮裙裾、短衫短裤的外埠人零零散散走来，大人小孩前呼后拥。他们手提红蓝色塑料桶，桶内备有儿童玩具般的铲锄。有的大人肩上坐拥小孩，一家三口休休闲闲。五颜六色的妇女走海滩的步伐与北海人不同，很有大胆往前走的气势，大大咧咧的嗓门与下村特色方言汇成不同腔调的“合唱”。近年北岸海滩、大墩海海滩驻足各省市人的身影不少，想不到冠沙海滩也多了外埠人口音色调。他们赶海，更多在于消闲，享受海滩的环境空气。冠沙这片海经常上演本地人与外埠人交汇的海滩风情画，只要你来得多，来得准，总有好片带回去。

到了七八点钟的时候，海滩上感觉有了阳光降下的炽热，滩面上的海水折射出耀眼的光芒，

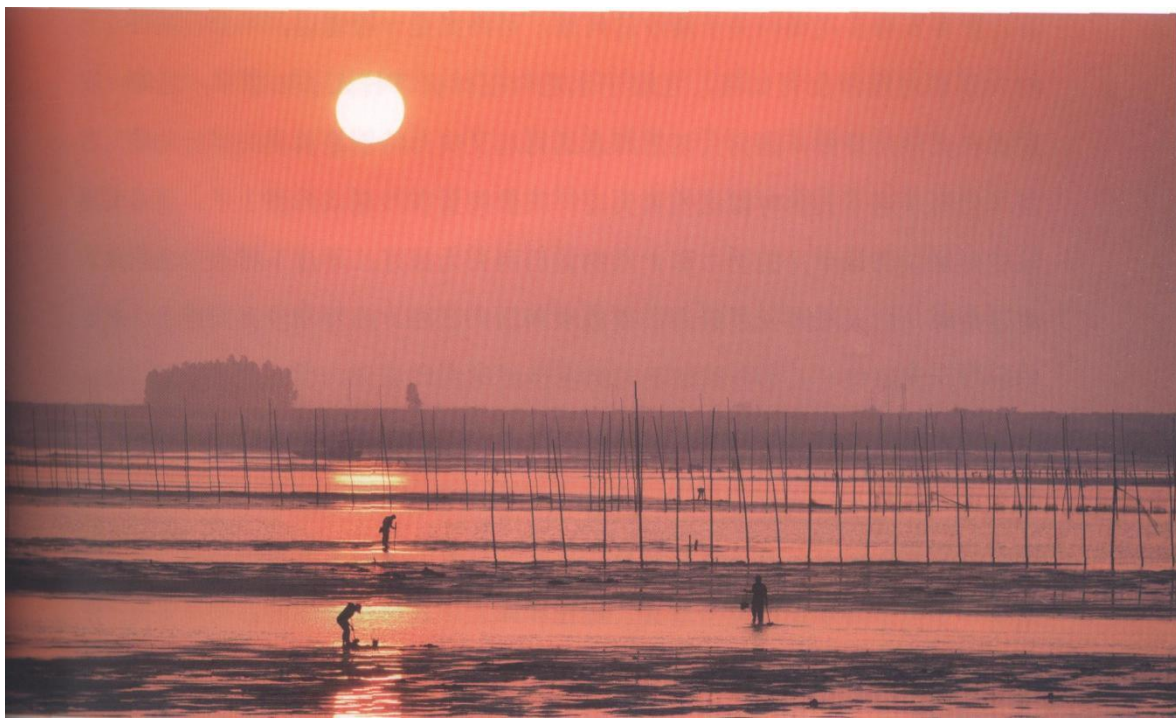
色温也渐渐升高。

原先黎明前经过寂静的红树林，此刻，林丛中不少穿梭采摘榄钱的女人，为避阳光的照射，有的女人把白围布拉到鼻梁上，与白色的尖帽连成一体，在翠绿的林丛中构成鲜明的色彩反差，也有上年纪的老人腰挂不常见的“倒须簍”专心致志围着树丛转，这都是大冠沙特有的画面。

北海城区沿岸，能有这么宽广的海滩，能有红树林庇护鱼虾螺蚌繁殖，能随潮涨潮落自由自在赶海的海滩真不多了。见多了鳞次栉比的高楼大厦，更觉得原生海滩自然景观的可爱。大冠沙海滩，是展示傍海人家自古以来亲海生活的博物馆，是摄影人取之不尽海边风光人文题材的基地，也是街上人从熙熙攘攘中切换过滤尘嚣的好去处。

· 夜里赶海 ·

居住在海边的人们，根据潮涨潮落的规律，赶在潮落的时机，到海岸的滩涂和礁石上打捞或采集海产品的过程，称为赶海。其实也可以从另一个角度去理解“赶海”。落潮的时候人们往前赶着走，海水往后倒退，一个追，一个跑，不正是赶海吗？一个“赶”字，用得生动活泼，仿佛两个顽童正嘻哈打闹，一幅人与自然和谐共生的画卷浮现在脑海里。



大冠沙日出 毛家平/摄

在下村，赶海是每一个下村人必备的一项技能，也是下村人共同的回忆。

赶海必须要懂得潮涨潮落的规律，北部湾北部的潮汐比中国东部沿海复杂许多，为混合潮，每月小潮汛有约8天，属不正规半日潮，其余为正规日潮。大、中潮为正规日潮，小潮为不正规半日潮。聪明的北部湾沿海居民在千百年的实践中，根据其规律，总结出世界上独一无二的潮汐标示及计算方法，每十四天为一个水期，称为一流水，把一个潮汛分为十二眼子，即：一眼子、二眼子、三眼子……十二眼子。有些生活在海边的居民，并没赶过真正意义的海。很多人曾多次询问关于潮汐的问题，可终究是一脸懵逼，半分没明白。下村人不但对潮汐倒背如流，几眼子水

适合捉什么下村人了如指掌，赶海一般选择在大潮汛最好，因为大潮汛海水退得远又快，特别是贝类海鲜行动较为迟缓。当海水退下去的时候这些贝类海鲜就被搁置在沙滩或泥滩上了。而这大潮汛就是在农历每个月的初二和十六的前后两天为最好。不过下村人生活里除了海还是海，白天涨潮夜里赶海，夜里涨潮白天赶海，跟着潮汐共同进退，在他们眼里，大海每一天都会回馈不同的收获。

到下村赶海的时候是晚上。据村民说要十点后才退潮。九点半，沿着长长的海堤一路向前，站在海堤上，夜色中的海仿佛已经沉睡，发出轻微的鼾声，没有了阳光的蒸煮，海风依然像海水里刚捞出来的，给人腻腻的感觉。果然是来得早了点，海水还没完全退去，蜷在沙滩上。这一次赶海的目的是要捉一种叫做海马的小白蟹。据说这种蟹在退潮的时候爬上岸挖洞藏身，在潮水和洞穴之间往返来回玩耍。这晚是农历十九日，月亮不知藏身何处，夜色很浓，只能看到一些红树林低矮的黑色影子，海水轻轻拍打着沙滩，一股浓浓的海洋气息扑鼻而来。把手电筒打开到最亮，炽白的灯光拉出一条长长的线条射向远处的沙滩。负责捉海马的是一个少年，只见他左手持电筒，右手拿着一把铲子，看到远处惊慌的身影，他一路狂奔过去，好几次中途把铲子丢向一边，追上那个手忙脚乱的小蟹，一手连蟹带沙子捞起来。有些跑得快的一個猛子扎进水里，少年凭着准确的判断一把把狡猾的海马拎了起来。有些海马往岸边的沙滩上跑，幸运的能找到洞穴假以藏身，搞错了方向的只能束手就擒了，这样的海马智商就显得低了些。藏在洞穴里的海马也难逃厄运，少年返身拿来铲子，挖洞。海马很狡猾，一路往里刨洞不时改变方向，不忘给敌人制造假象。不过少年把手伸进挖开的洞里一探就能知道方向。

海马身子多是白色的，好像没有经过太阳炙烤，看起来很秀气。这种蟹身子很小，只有脚趾头大小，吃肉是不太可能的，煲粥的味道当是一绝，只能用一个字来形容：鲜！

渔业是人类早期直接向大自然索取食物的生产方式，是人类最早的生产行为。靠山吃山，靠海吃海。靠山吃山指的是狩猎，靠海吃海指的是捕鱼。人们赶海首先是为了饱食，海里的每一样生物都富含营养且味道鲜美，是大自然对人类最大的恩惠。中华上下五千年，在漫漫的历史长河中，鱼类就已成为中华大地上人类先祖有意识、有心智的劳动实践和艺术想象的对象，并寄托着融和自然、联结生死、壮大族群的信仰观。先人以水域为依托，利用水生生物的自然繁衍和生命力，通过劳动获取水产品。在那些艰苦的日子里，下村人只要背个篓子，带上工具，往海里一来一回，不是鱼虾蟹就是各种螺，其中以沙虫味道最好。这些营养丰富的海产品滋润了下村人的肠胃，让他们安然度过每一个平常日子。勤劳朴实的下村人不仅靠海解决了温饱，还创造发展了经济。勤劳的下村人几乎家家户户都是赶海的能手。捕鱼捉虾，挖螺掘沙虫，样样精通。其中以挖沙虫最为出色，成为下村人增收的主要途径。下村的沙虫品相好，肉质厚，相比别处的味道要更胜一筹，是当地最具特色的海产品。靠着吃苦耐劳的精神，下村人的生活得到很大改善，也让他们的族群在这个富饶的海滩上逐渐发展壮大起来。

大自然的宽容大量有时候应该让人们汗颜，大海面对人们的索取总是默默无言，倾尽所有。但欲望是个无底洞，人的贪婪总是把人性的丑陋展露无遗。有人用高压水枪捕捞沙虫，私自在滩涂插桩围网，非法设立沙虫、贝类养殖场，把公共滩涂海域占为己有。作为一个海边居民，下村人恪守自然之道，坚持用传统方式进行浅水捕捞，并且懂得感恩回馈，对大海抱着敬畏之心。为

了保护这片生养他们的海滩，他们坚持不过度捕捞，放生小生物，中华鲎就常常在他们手里获得重生。在海里种植红树林，任凭岸边的木麻黄随意生长，在岸上筑起长长的海堤……爱护海洋生物，保护生态，这一切，下村人做到了。大有孔子“钓而不纲，弋不射宿”的宽厚仁慈。

赶海，赶的是海洋生物，赶的是美好的生活。但愿善良的下村人能赶上一个又一个红红火火的好日子。

· 红树林——下村的荫庇 ·

苏东坡谪居海南三年之后，终于在元符三年（1100年）接到朝廷诏命“量移合浦”，苏东坡悲喜交集，离开海南前，顺道来游澄迈古城。他在古码头岸上的“通潮阁”写下《通潮阁二首》七绝，其中有“倦客愁闻归路遥，眼明飞阁俯长桥。贪看白鹭横秋浦，不觉青林没晚潮。”的抒怀。诗人先倾诉愁情，然后倚景消愁，这是一首情景交融的佳吟。“贪看白鹭横秋浦，不觉青林没晚潮”描绘的正是红树林的海上奇观。

如今置身于游览红树林之中，每见鹭鸟飞翔，潮涌林丛的胜景，便可感受苏东坡把“白鹭”与“秋浦”，“晚潮”与“青林”的红树林特有元素，用“横”“没”联系的绝妙描写。苏东坡这首吟咏可当作红树林的最早记载，比明清年间海南关于“海榄树”（红树林）的史载还要早四百余年。

红树林是我国东南沿海季风气候所特有的海上森林，对于北海合浦人都很有亲切感，这种远古海生植物，从山口、英罗港、丹兜海、铁山港、西村港、北海港都落有根植。北海沿海红树林据《北海地名志》载：“大王步、大冠沙、古城岭、陈敬以及垌尾一带的河口、滩涂大都生长有红树林”。五十年代时期，沿海红树林达万亩以上，高大茂密。北海沿岸的海滩以沙质和沙泥质为主，沙质海滩从沙湾经银滩至大冠沙长约10公里，滩面最宽约1000余米。大冠沙以东的海滩是沙泥质为主，这是最适宜红树林生长的好地方，这片海滩水质肥沃，可供鱼虾蟹贝繁殖的浮游生物相当丰富，是幼鱼、虾、蟹、贝类等栖息、索饵、生长、繁育的优良场所。根下鱼虾蟹游集，树上鹭雀争飞，展翼低翔，是各种鸟类栖息的天堂。依岸而生的红树林有史以来拱卫堤围村舍、田地园区。除了可以保护沿海堤围，还有经济价值。

下村，一个有六百余年历史的海畔村庄，依仗大冠沙这片红树林繁衍生息，所以下村人对红树林别有情愫。

据下村人回忆，早年大冠沙的红树林逾7000多亩，树茎碗口粗，冠高2米有余。1958年围堤建大冠沙盐场，砍毁3000多亩生势茂盛的红树林，看着这片养育世代下村人的树林毁于一旦，当时下村人痛心不已。但是下村人知道不能没有红树林，在盐场之外的滩涂，下村人再造一片红树林。七十年代以来，沿海红树林仍不断被砍伐，面积日减。生态环境遭受人工破坏，致使这一带海岸沙化。可见，红树林对海滩生态环境保护的重要。

八十年代以前，城市农村家家户户都是以木柴草茅燎燃炊烟。当时许多百姓人家常常为柴草不继发愁，尤其雨季更甚。本人小时候也经常推着自制的“鸡公车”，到大江林场一带扒按树叶以作柴火。下村人也不例外，走几公里外割杂草、打榄古叶、东风橘，一日三餐的灶膛大多是半干半湿的柴草，所以，家家户户总离不开用“火筒”吹风助燃，烟漫屋盖，人在厨房也被闷烟呛得眼泪盈眶。纵使薪柴来之不易，但是，下村人的刀斧从不挥向红树林，虽然他们离红树林最近。

村干部以身作则，如知道有人砍伐，必受严厉处罚。他们为保护红树林不让外人偷砍，经常安排村里男人轮流值班守护。下村人历来是红树林的卫士。“秋风吹树梢，树梢摇又摇，秋风吹树叶，树叶落树边，我去扫树叶，回家当柴烧”，这是下村人六七十年代编的一首儿歌，培养儿童热爱劳动。从另一方面可见下村人教育儿童从小有保护红树林的思想意识。

下村人经常补种缺损的红树林，以保证红树林能覆盖滩涂。下村有围海造田的历史，田地离海最近，红树林是横列于下村与海之间的一道保护屏障，能挡风消浪。每年的台风、西南季风，红树林的作用不小，能同沿岸的马尾松林带能遏阻海潮漫灌农田，能减少村舍的损害。所以，下村人最懂得红树林不受损坏的重要性。

红树林良好的自然生态，可以净化空气环境，不单是各种鸟类栖息的天堂。也曾是下村人避难的庇护所，下村人爱之若命。

北海农村历史上曾流行霍乱、疟疾、鼠疫、天花等瘟疫，在缺医少药的年代，威胁下村人的身家性命。为避瘟病传染，下村人聪明绝顶，携老带幼到红树林边搭棚住宿远离疫点。红树林空气清新，海风涤荡，是天然最理想安全的隔离区，这里鱼虾菜鲢丰足，榄钱可当米饭，住上一两个月也不愁生计无着。现今从史帙中也未寻到下村遭受疫害的记载，看来早年下村人的选择颇有成效。

下村人的先祖从福建的下村移民而来，福建也是红树林的故乡。前两年跟厦门朋友到他建在一个县海边的红树林蜂场，一望无际的红树林有两米多高，白鹭翔集，潮退之后人在林中走，似有原始森林的感觉。这个蜂场一年收入不菲，除养活一家大小，还置房买车，在北海还有房产别业，一切全由勤劳蜜蜂从红树林开始，蜂蜜远销大陆两岸。所以下村人的先祖几百年前选择大冠沙红树林生根发展，是有福建人传统眼光的缘故。下村人回忆早年大冠沙的红树林也似上述所说的规模，可惜当年缺乏保护意识，顷刻之间毁于刀斧之下。所以每当下村人说起红树林，总念念不忘当年的情景。

红树林根下鱼虾蟹丰足，那是下村人的“菜篮子”。平时村民在潮退时候，深入红树林转悠一下，便有鱼虾蟹满篓而归，不愁盘中餐没有鱼腥菜鲢。这是别处农村最憧憬的一道风景。下村人依海傍林，日子过得殷实，纵使在历史上饥荒的年代，也得红树林的给予度过难关。“榄钱”是红树林结的果，有清热凉血功能，与车螺烩汤，是一道炎夏时节令人回味的佳肴。从保护红树林的角度不宜乱采摘。但是，饥年曾作下村人救命的“米粮”，算是对下村人爱护红树林的回报。

有红树林湿地自然浮游植物和浮游生物滋润的海滩，是螺蚌、泥丁、沙虫生长最好场所。大冠沙滩涂的沙虫，肉质特鲜美。北海人视沙虫为海味上品，逢年过节或待客总少不了“沙虫烩笋丝”“沙虫蒸粉丝”“干炸沙虫”这几道特色菜。说到大冠沙沙虫，便是下村的专利，由下村产出的沙虫历史悠久，一百多年前载入史帙奠定了它的身价，此后声越北海，领誉国内。

自古“耕田种地为根本，人勤地里出黄金”是下村人几百年恪守以农为本的信念。但是，“靠海吃海”又是当今下村人依靠沙虫养家致富的一个传统途径，下村人每天伴随霞飞日落，潮退潮涨，躬耕在红树林依托的一望无际海滩上。

近年来保护红树林的措施不断加强，那是下村人最希望看到的。下村，开天辟地从红树林开始，传承发展依然离不开红树林。

有红树林的翠荫庇护，那是下村前世修来的福祉。

· 海上卫士红树林 ·

五月的一天，去金海湾看红树林。从下村出发，原本近在眼前的红树林因为正在修建道路，车子绕了很大的圈子才到达金海湾景区。这片红树林沿着海岸线一直往东南方向铺开，蜿蜒成一条优美的弧线，仿佛海风拂动绿色的纱巾嵌在海之边，又如大海往脖颈上佩了翡翠项链。红树林的绿让海天一色的风景有了分界线，使眼睛不至于找不到落脚点。一路上，左边是繁华的都市，车水马龙，灯火琉璃；右边是辽阔的大海，碧绿的森林，鸟飞高空，鱼翔浅滩，现代文明与活泼自然休戚与共。



红树林 黄旭/摄

北海，这座美丽的海滨城市，洁白的沙滩，温柔的海浪，无比鲜美的海鲜是吸引无数人来到这座城市的原因。其实，很多人不曾注意到，在长长的海岸线上，还有一座美丽而神奇的海上森林：红树林。红树林不是原始森林，很多海域的红树林是人为栽种的，比如金海湾红树林。

金海湾红树林生态休闲度假旅游区的红树林是我国极富滨海湿地风情和渔家文化内涵的黄金景点。位于北海市区东南方约15公里处，与素有“天下第一滩”之称的国家4A级景区北海银滩一脉相连。整个景区面积约20平方公里，由红树林观光带、金滩和主园区三部份构成。区内拥有一片2000多亩的海上“森林卫士”——红树林，百种鸟类、昆虫、贝类、鱼、虾、蟹等生物在此繁衍栖息，是我国罕见的海洋生物多样性保护区。

金海湾红树林生态休闲度假旅游区的红树林跟下村人有不可分割的关系。下村人对红树林的感情要比一般人更甚。下村人种植红树林的历史从七十年代开始，几次大规模栽种，代代精心护理。下村种植红树林的初衷并非出自保护海洋的意识，而是为了摘榄钱填饱肚子。饥荒年代，活命比什么都重要。他们从外地购买回来的品种叫白骨壤，果实口感最好。下村人拿榄钱充当粮食，

度过了那些艰难的岁月。红树林对于下村人来说无异于救命恩人。他们懂得如何跟红树林和平相处，每年采摘榄钱的时候总是小心地忽略过脚底下红树露出来的气根，攀枝摘果也轻易不折断树枝，为红树的繁衍和各种海洋生物提供了生命的保障。下村人不知道，当初自己这一举动，成就了今天的这片二千多亩的红树林，对北海海洋保护作出了很大的贡献，功不可没。

这片海上森林，潮涨而隐，潮退而现，有如海市蜃楼的幻象。在这里，淼淼之水，闪闪波光，泼泼之物，熙熙作态。海鸟在林上嬉戏打闹，自由自在，成了天与海间，海与树间，树与天之间的精灵。好一幅：“落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色”的美景。碧海蓝天，绿树白云，不知是树长在海上，还是海来自林间，幻来幻失，有如天上人间。“沙鸥翔集，锦鳞游泳。”范仲淹当年所写岳阳楼看洞庭景色也不过如此吧。

走在红树林里，就像来到一所海上“幼儿园”，树根下爬满各种海洋生物，小螃蟹在横行霸道，海螺扭成各种奇形怪状的样子，小鱼和小虾总是躲躲闪闪，各种贝类让你眼花缭乱，还有那些躲藏在淤泥里的种种生物……这些海的“儿女”们在这所“幼儿园”的庇护下就像生活在无忧无虑的童话世界里。付出与给予相辅相成，人与自然，就应该像下村人跟大海这般休戚与共。

树本应是刚健的，红树的模样却让人大跌眼镜。眼前的红树没有笔直的主干，泛着白色的枝桠横生，歪歪扭扭在头顶上纵横交错出你打我闹的样子。树身上伸出无数的根像龙爪一样抓入淤泥中，编织成一个笼子罩着树干，支撑着红树，使人看不到主干在哪里，长什么样，只看到绿的叶子上闪着银的光。这看起来是一种极没有规律的树。没有行距，没有间距，密密麻麻零零乱乱长在一起，高不过人头。人要穿行在这片树林里得躬身弯腰，作抱头鼠窜状，很狼狈的样子。

红树以奇为美。红树的美，在于珍稀。俗话说瓜熟蒂落，红树的果实成熟后却不掉落。种子在果实内发育成棒状的胚轴，这根棒就像婴儿的胚胎，在母体内安然吸收足够的养分，逐渐形成幼苗的雏形，待“十月怀胎”后，幼苗毅然脱离母体落入淤泥中，只要几个小时就能扎根成为新的植株，开始一株红树英勇无畏的一生。潮汐的周期并没有给它们宽裕的时间生根发芽，它们只有跟时间赛跑。红树孕育后代的整个过程跟胎生动物完全相同，而这种恶劣环境下的生存生长无论在动物还是植物中都是独一无二的。这算红树的一奇。

红树林的树根表皮粗糙，布满了圆孔，一捏，像海水泡软的朽木。这根，竟然能扎根淤泥，遭受强风恶浪的侵袭？真让人不敢想象。在它的周围，还有一些呼吸根像指尖从地面上冒出来。红树的根能贮藏空气，每遭遇海水浸泡，它就像一个背了氧气瓶的潜水运动员，用粗糙的皮孔来呼吸，在水里跟游鱼相嬉。红树还是一个“净水机”，它能把海水的盐分一层层过滤，通过梯度吸收，供身体所需，而不至于被海水“盐死”。植物中，谁能有这等“出神入化”的本领？红树有，红树当之无愧这份珍稀。

红树是海洋防护珍稀物种，在中国仅存于广西、广东、福建、海南、台湾、浙江南部等几个沿海地区，其中广西的红树林占全国的三分之一。北海的红树有七个品种，以白骨壤居多。榄钱就是白骨壤的果实，也叫蒴果。手指头大小，扁状，果实青绿色，成熟时呈淡黄色，当地人称“榄钱”。七、八、九月份正是红树结果的时候。提到下村，很多人只知道下村沙虫，其实下村榄钱在北海也有名。每年榄钱成熟的季节，下村人几乎家家都去摘榄钱。榄钱摘下来煮熟去皮，浸泡褪水去涩，便可烹饪成美食。车螺煲榄钱这道菜味道鲜美，螺肉鲜嫩，榄钱爽口，汤汁鲜美，尤为

大众喜爱。从苦涩中结出可口的果子，红树又算一奇。

红树能防风消浪、促淤保滩、净化海水和空气，平衡生态，在陆地与大海间搭起绿色的桥梁，是渔民的保护神。在近代历史上，红树林曾遭受过严重的破坏。根据调查资料显示，红树林生长面积在1988年下降到历史最低点。虽然生活已经大大改善，榄钱果早已不再是下村人果腹的食物，但下村人并没有忘记红树林的恩情，村委会曾几次出资购买红树树苗栽种，并一如既往保护着这片生命的树林。就像一个大隐隐于市的高人，没有真正了解就没有真正的敬畏。红树林就是一个没有被人真正了解的勇士。

去的时候，恰好红树林开花了。听到有嗡嗡作响的声音传来，看到一些蜂子忙碌着进出。走近红树林才发现，花满枝头，蜂舞其间。花极小，有桂花的形状，却远没有桂花的浓郁。置身这片林海花潮中，竟没有闻到花香。摘了枝花放鼻子闻闻，还是有股很好闻的香味的。红树林的花香而不溢，朴素得就像身边赶海的农民。

走进红树林，看到它们的身子终日泡在海水的苦咸中，它们的根终身埋在漆黑的淤泥里。不禁惊讶这种神奇的木本胎生植物，它们如何能在咸湿的泥土中生存繁殖，如何能一次次从潮水中顽强地探出身子，跟烈日对峙，保持树之根本。它始终在不断改变，不断适应，顽强地活着，不怨恨不消极。它至终保持一个信念：只要活着就好，而且尽力向人类作自己最大的贡献。红树就像一个为民请命而遭受牢狱之灾的囚犯，昼夜忍受着大海对它施以的酷刑——无休止的浸泡和腌制。可红树在窒息中保有强烈的求生意志，浓盐度中能绝处逢生。是什么样的信念让红树能忍受这种至酷之苦，是什么样的追求让它选择这样的方式来成就自己的价值？退一步海阔天空。只要再往后挪一挪，它完全可以长在岸上，享受一棵树该有的幸福和伟岸。可它的脚步只有前进，没有后退！它以卑微的身子做着伟大的贡献，唯独忘记了自己。看似低贱，其实伟大。因为低贱，才团结起来，枝枝相拥，树树相连，用身体在海上连成一片绿色天堤，才在海之畔水之巅担当一个勇士的职责，才诞生了这片绿的柔美和绿的理想，充满这海天之间，供这片海域之中的海洋生物一个赖以生存生长的天堂，供全城人以一个安宁平和的自然之家。不屈的红树当是全城人的保护神。

站在海岸上，面对红树林，想起身边那些常年生活在这片海域的人们。下村，毗邻北海市。只要往后退一步，下村人完全可以脱离农村辛劳的生活，像北海市的每一个市民一样，住在城里，过着城市灯红酒绿的生活，享受城市的繁华和热闹。可是，下村人并没有抛弃这个祖辈生活的村子，没有抛弃这片养育他们的大海，更不会抛弃这片感情深厚的红树林。走在村子里，不时能看到有村民骑着摩托车经过，他们的车上带着各种赶海的工具。这些勤劳的村民他们就像海边的一棵棵红树，守着村子，守着这片海，守着这片红树林，不离不弃。他们在烈日下挥汗如雨辛勤劳作，在暮色中行走海滩如履平地，走过每一个晨曦初现的早晨或者夜幕降临的傍晚，用勤劳收获生活的甜蜜，用行动感恩大海的馈赠。尽管生活中也有悲戚苦乐像潮水一拨拨涌来，冲向它们，然而他们因劳动而显得疲倦的身子并不停止向前，他们用坚韧作根，扎向生活深处，从不因生活的磨难而屈服；他们知足常乐，面容沧桑却内含满足。因为坚韧，所以高贵，没有索取，所以满足。这不正是红树林的精神么？

· 海边的榄钱果 ·

8月，是北海阳光最稠密的时节，也是植物长得最茂盛的季节，下村海边红树林的枝丫开始缀满一种绿色的果子，浑圆，外形略呈心形，又如同一枚绿色钱币，这就是“榄钱”，海边渔民餐桌上常见的海产品，也是疍家人的生活印记，是乡情。



摘榄钱 黄旭/摄

但不是所有的红树都长果子，只有白骨壤类的红树才会结榄钱，离海岸越远，树林越茂密，枝头上的榄钱就越大越多。榄钱有着坚硬的外表，但在这强硬的外壳下，包裹着一颗柔软而鲜嫩的内心，充满弹性，汁水饱满，只要这颗心活着，榄钱树便永不枯竭，直到长成一片苍翠的红树林，像暗夜中身披翠羽的隐卫。它们以身体为祭，承诺世代相守，与天地之神达成交易，换取盘根错节的根系，牢牢地攫抓在泥土的深处。海水中的氮和磷是它们生长的养分，并因此培植强大的力量抗击风暴浪潮使这片海域的子民得以繁衍生息。潮涨而隐，潮退而现，只有大海退到远处，裸露出滩涂柔软的质地时，这片幽林秘境才会出现在人们的眼前，供人们欣赏、赞叹、采摘，那枝头摇曳的果子将再次献祭人类，丰赡了人们的餐桌。

在下村的海边，日子是传承下来的。俗话讲，靠海吃海。因为祖辈世代种植红树，榄钱早早进入了渔民的生命，得益于祖先的护荫，大海的恩赐，在颗粒无收的年代，简陋寡淡的日常，榄钱是救命之果。这种食之能增加身体饱腹感的果实，养活了海边村落的所有人。每年的8至10月，都是榄钱成熟的季节，就像家中果园丰收一样，采摘榄钱是海边居民的传统劳作方式，这是刻进骨血的习惯，曾经世代如此。

榄钱不仅是果实，也是种子。当榄钱还只是母树上的一颗小果实时，植物的种子已悄然在果实中萌芽，渐渐长成棒状的胚轴，待果子发育得翠绿饱满，有一部分悠然地脱离母树，或者掉落到海滩的淤泥中，深埋，几小时后扎根生长成为新的植株。那些未能及时扎根在淤泥中的胚轴，

潮涨潮退间，在海上四处漂流，如果足够幸运，没有腐烂，没有成为海洋生物的腹中物，数月后，它们将停留在千里之外的海岸，扎根滩涂，渐渐成为那万千红树中的粗壮一株，再次承接祖辈守护海岸的重任。

还有一部分成熟的果实成为红树对人类的馈赠，在烟火弥漫的炎炎夏日中深受本地人喜爱。在这个季节的低潮期，下村的老人趁着太阳还温柔的时候，赶早挎着一个小竹篮，沿着潮沟走进红树。他们小心翼翼地看着脚下，尽量绕开那些密布淤泥的红树气根，只挑成熟饱满的榄钱果采摘。给红树“留种”，不可贪多，这是祖辈口口相传的告诫。榄钱外壳有一层绿衣，摘回来的时候很苦，旧时村民的做法是烧一大锅开水烫过后剥壳，放到井水里泡上几遍去除苦汁，最后拿篮子装好放到门口鱼塘里泡着，想吃就提起篮子捞一点出来，可以吃许多时日，方便环保。现在的做法则精致许多，榄钱摘回后要经过“一煮二脱三泡”等三道处理工序。先要烧开水，把榄钱煮到绿衣“开口”捞起，接着泡凉水，借冷水的浮力过滤榄钱的绿衣。没有煮开的榄钱用手轻轻一搓，硬皮脱落后，泡水静置。新鲜采摘的榄钱很硬，去皮后还需在清水里浸泡一两天，一则淡化苦味，二则可使榄钱变软，为防腐臭，期间还得换水。

榄钱微苦，却于身体裨益。为了增加其风味，食材的搭配也是有讲究的。对北海人而言，生长在海边的榄钱果跟车螺是绝配。车螺也是当地土著的至爱，学名“文蛤”，曾被乾隆皇帝称为“天下第一鲜”。据《本草纲目》记载：能治疮、消积块、解酒毒。榄钱与车螺的结合，真是天造地设，一锅“车螺煲榄钱”，鲜美无敌，是北海人8月餐桌的标配。先将洗好的车螺放入沙锅，另一边起热大锅，油热后蒜蓉爆香，放入泡好的榄钱大火翻炒，随后把炒好的榄钱倒入沙锅，与车螺搅拌均匀，再倒入少许温水，加少量生抽和鱼露，再次搅拌入味。煮到三分钟左右，沙锅热气蒸腾，倾耳细听，锅内有螺壳卞卞轻巧的爆裂声，丝丝咸香味飘出，榄钱的药性缓缓渗进螺肉肌理，就差不多了。开盖加盐，洒葱花，若要锦上添花，再丢几粒切碎的小红辣椒，更添了“绿娇红小正堪怜”的诗意，这会儿先别急着关火，让它再煮上小十秒，让各种味道更加紧密地糅合在一起，在砂锅保持微微沸腾的状态下起锅，开吃。这道菜最妙的吃法，不是用筷子，而是直接用两根手指夹着螺壳，像用小勺子一样舀起几片榄钱果，夹汁带肉，车螺咸鲜，榄钱微涩，汤色清亮。几滴油花漂浮，入口，鲜、绵、润、嫩、甜，都有了，刹那间，心感富足，被抚慰了一般。

榄钱因其味甘，性凉，具有清热解毒、利尿凉血的功效，可以平衡、调节人体多种不同营养成分的需求，亦是药食两用的佳品。在缺医少药的年代，对于海边人来讲，这无疑就是一味良药。村里谁家的小孩遇上喉咙疼痛难忍，无法发声，大都用老人教的这个土方法，用晒干的榄钱泡水喝，喝上几口，所过之处但觉微甘中带着沁凉，咽喉瞬间舒适起来，饭后再喝上一杯，到了晚上基本就能讲话如常了。因此下村的老人总有每年摘上一小袋榄钱晒干收女子的习惯，小孩上火的时候就喝上一杯，这是渔村人家身体病痛时最天然的疗法，再妥帖不过了。

采摘榄钱看似简单无害，但榄钱树的根部几乎都长满了密密麻麻的呼吸根，在退潮时或潮水淹没时用来透气，越接近树根位置的淤泥就愈为软烂，一踩就会陷进去，稍不注意，在起步落脚间的嚓嚓声中，红树的气根便惨遭踩踏，幼嫩的小苗极易被踩死，对红树造成无法修复的永久伤害。榄钱的生存质量取决于合适的气候和土壤，生长不易。海上人家，命途多舛，榄钱除了救命，也能保命。下村村民曾亲手种下榄钱树，这片红树如同自己的家园，无论时势如何艰难，从来无

人砍伐红树。百年来，村民与这片红树融洽相处，人们付出，也接受赠予，但除了生活所需，他们极为珍惜爱护，采摘满足日常所需即可。如今生活质量提高了，采摘榄钱却成为人们挣钱的方式，“天下熙熙皆为利来，天下攘攘皆为利往”。除了贪图新鲜的游客，还有市场售卖的商贩，采摘人群越来越多，往昔安静的滩涂成为游客游玩的乐园，在人们的轮番收割下，榄钱所剩无几，红树陷入挣扎求生的困境。

大自然的馈赠终究是有限的，天地间每一个小物种的存在，都值得人们穿越生活中无情的胃，温柔以待。“靠海吃海”若一成不变，这片海上的红树秘境，终将只活在人们的记忆里。乡情，也将成为游离故土外的一缕孤魂。

· 在金海湾看白鹭起舞 ·

这里有落霞与白鹭齐飞，这里有海水共长天一色。



欢鹭迎霞 谭坚/摄

这里是哪儿？这里是北海新晋的网红打卡地，北部湾之滨最美的红树林湿地——金海湾。

金海湾里的红树林，是下村人祖祖辈辈小心保护和打造而来的。在下村人的眼里，这分明就是祖上的得意之作，为他们留下了宝贵的遗产。那片渺渺茫茫的红树林，涨潮时隐没，退潮时显现，景色确实令人流连忘返。还有一条冯家江缓缓流出，形成弯弯曲曲的海湾形状，绘出了金海湾的美——海阔、浪静、泾幽、树绿。

金海湾属于开放的浅海，海域广阔，大海的波浪与淫威不时来袭，但有了红树林的护佑，竟风平浪静，宛如一面巨大的镜子镶嵌在北部湾畔。在这片极目舒适、风平如镜的海面上，尽可以忘却烦恼与忧愁，伴随着“海阔凭鱼游，天高任鸟飞”的海诗情景，尽享大自然赐予的海景风光。

说金海湾是海景胜地，并非空穴来风。这里分布着被誉为“海上绿洲、海上活化石、海岸卫士、天然氧吧”等多项荣誉之称的红树林，面积 2000 多亩。红树林湿地是一种颇具海滨魅力的潮间带，空气中负氧离子含量高达 2500-5000 个/cn3，离子含量数为内地城市的 50 至 100 倍。临海而生的红树林，有“天然氧吧”之称，既是下村人的保护神，又是游客前来度假、旅居、康养的

理想目的地。

金海湾是富饶的海域，红树林为各种水生动物提供了良好的繁衍场所，由于冯家江的淡水长年注入，使金海湾形成咸淡水的交汇带，培育了广阔的浅海滩涂和潮间带，为发展海水养殖提供了理想的场所。

民以食为天。金海湾是大蚝、青蟹、对虾、石斑鱼等海特产的主产区。北海主要的经济鱼类，如白凡鱼、黄鱼、鲚鱼、沙箭鱼、鲈鱼、鲷鱼和带鱼等基本上都是从这里出产的。在金海湾，已知名的虾类就有11种，蟹类10种，鳝类3种，贝类10多种。还有白鹭、水鸭、水鸡、野鹤等各种野禽，以及海龟、海豚、海蛇、美人鱼等珍贵的海洋动物。

这样一个以生态优先、文化引领、经济主导的地方，很休闲，很诗意，让人来过一次，就想打卡发圈，就想呼朋唤友一来再来。

到过金海湾的人都说，每次来金海湾总能看到白鹭。人们都喜欢这种洁白的鸟儿，就如诗云：“白鹭洲边江路斜，轻鸥接翼满平沙。”金海湾生活有许多的水鸟，白鹭是最常见、最优雅的，并且是留鸟，与金海湾相生相伴，说明生态极好。

保证你每次到金海湾来都能看到白鹭起舞，那是一种幸事。那些洁白的鸟儿都很配合，看到人们拍照，不会慌忙着跑掉。“何故水边双白鹭，无愁头上亦垂丝？”它们或者梳理羽毛，或者顾盼生歌，让人觉得亲切，让人心里充满喜感。有时候，在不经意间与之对视，它们好像在说，咱们见过面了，欢迎再次光临！就如同，它们就是这片海域的主人。

一些白鹭，在红树林的树梢上梳妆打扮久了，也会振翅飞起，像出门散心一样飞起。它们的飞起，是没有定数的，或盘旋几圈又落下，或径直飞往别处，头也不回。飞行时，它们的头往回收缩至肩背处，颈向下曲成袋状，两脚向后伸直，远远突出于短短的尾羽后面，两个宽大的翅膀缓慢地鼓动飞翔，动作显得从容不迫，十分优美。《诗经·周颂·振鹭》中就用“振鹭于飞，于彼西雍。”来形容它飞翔时的不凡气势。人们都爱看白鹭的这种气势。

在金海湾的边沿地带，生长着连片的红树林，这里便是白鹭最美的家园。如果正值白鹭的繁殖季节到来，你还可以看到一些白鹭正在哺育后代。那些刚刚孵出不久的小白鹭们，正在喋喋接食，嫣然可爱。而小白鹭的父母，总留下一只来照顾它们，看到有人在附近拍照，会显得有些不安，而当人们走开了，又恢复了悠然的状态。这是别的鸟类很难看到的育雏习惯，有人说，那只白鹭是在放哨。可是，它真的是在放哨吗？

古代的人，如白居易、杜牧等，对白鹭的评价都特别高，“风格孤高尘外物，性情闲暇水边身。”“风格孤高”是说它的品格，“性情闲暇”代表它喜欢什么样的一种环境。白鹭从早到晚都是忙忙碌碌的，它们在忙碌也是在寻找自己的目标，寻找自己的方向。白鹭长得亭亭玉立，它的羽毛，它的蓑衣，长得很纯素。因此，白鹭代表着和谐，代表着长寿，那些一鹭通天、依鹭平安、鹭鹭吉祥的话语，很有寓意地在人们的脑海里冒出来。

郭沫若也曾经对白鹭进行过精致的描述：“那雪白的蓑毛，那全身的流线型结构，那铁色的长喙，那青色的脚，增之一分则嫌长，减之一分则嫌短，素之一忽则嫌白，黛之一忽则嫌黑……或许有人会感到美中不足，白鹭不会唱歌。但白鹭本身不就是一首很优美的歌吗？——不，歌未免太铿锵了。”难道，郭沫若曾经来到过金海湾，观察过这里的白鹭？

“愿君不忘纷飞处，长保翩翩洁白姿。”那些低飞的白鹭，在黄昏里的景色里特别让人不舍。那是一种乡居生活的恩赐，那是一种澄澈海景的回馈，也是一种安好时光的呈现。

· 走在沙滩上 ·

走在下村海边的沙滩上，尽可饱览下村风情。

在下村海边的沙滩走走，会让你来了兴趣，就这样脱掉鞋子，赤了脚走进去，蹚进水里玩耍，像小孩一样。脚下，每一粒沙子的大小、温度、形状，刚刚好；海水是凉凉的，柔柔的。它们会把你的脚掌、脚踝温柔地包裹着、浸漫着。如果稍远的海水里有鱼儿，干净的眼一定可以透过清凉的水体，看到一个庞然大物在移动，发现危险而警觉起来；又或者，看到的仅仅是一个模糊的影子，不屑一顾。

这里的海水，接近透明，没过小腿的水，依然可以看到脚丫子半埋在沙底里。沙子很细，海面却很大，那么多的沙子，拥在一片红树林旁边，直到水深处。沙子不觉得拥挤，加上你，也不拥挤。



《滩韵》 徐绍荣/摄

在海水里走来走去真舒服，或许会让你想起，小时候下田插秧时，曾有过这样的感觉。但现在不敢赤脚走在田埂上了，怕石头硌到。不知道是不是久没赤脚走路了，还是田埂上的石头多了起来，老怕硌着脚。而在海滩里蹑手蹑脚地行走，倒是希望被硌到。正说着，被硌到了，摸着捡起来，是一块钉螺的壳，随手扔远处。再走，又被硌到了，是一根红树林残枝，还是扔了。这洁净的沙滩里，大概就这些残骸了，不再有其他。

也对，这样的一片沙滩，你可能是头一次来，但进入过这里的人肯定不少。被人们反复踩踏的沙滩里，能有一些贝壳、残枝留下，已经不错了。

海边是海的栖息地，海边也是人的栖息地。从地图上看，欧亚大陆也不过是漂浮在海上的一块岛屿而已。桑海沧田，宇宙洪荒，我们不知道的事太多了。有人说，下村的祖先来到下村定居才几百年，不算什么，但对于居住在下村人来说，他们已经觉得这片海滩古老得不行。

行走在古老又年轻的下村的沙滩上，终于还是被一块硬邦邦的东西给硌到了。捡起一看，还是贝壳，也极普通，上面有一些小孔，如蚂蚁进进出出的小洞。

将贝壳泡在海水中搓洗，石头上的砂子、寄生物纷纷脱离，重新回到大海，像又回到了家一样。海水浑浊了一会儿，转眼又清澈了。贝壳有点干净了，像水下的沙子一样干净，都让人喜欢上它了。远处，海面是绿色的，再出去则变成了蓝色的，如果你愿意，可以把手中的贝壳当做是宝玉石，也可以随手再扔掉。

它来自于哪里？它要干什么？它将要往哪里去？这是哲学命题，你可以忽略不计。

但你要知道，它是一块来自下村海边的贝壳，或许在一百年前，甚至更早的时候，它就存活过。那时候，这里波涛汹涌，或风平浪静，它早早地就成了海滩上留给下村的深情的眼睛。

那块贝壳在你的手上，掂了又掂，都燥干了，它的原色也显现了，白色的。你想把它带回家，在看书时把玩，或者作镇纸用。一块一百年前的贝壳，伴着你读书，还真不错呢，若李渔所说：“即可慰泉石膏肓之癖”。感觉是很奇妙的，但你终究还是没将它带回家，而是往远处的海面发力扔了出去，只留下“砰”的一声响。

回到家，偶尔想起这事，你后悔了吗？为什么不把贝壳带回来呢？夜里你还做了梦，梦见了下村的海边，沙滩和那块贝壳。你赤着脚，缓缓地走进沙滩，蹬进水里，软软的很舒服。水有点凉，很干净，大海湛蓝湛蓝的，无边无际。

· 飘浮在海面上的石头 ·

《东坡志林》里记载有一则异事：“尔朱道士晚客于眉山，故蜀人多记其事。自言受记于师云：‘汝后遇白石浮，当飞仙去。’尔朱虽以此语人，亦莫识所谓。后去眉山，乃客于涪州，爱其所产丹砂，虽琐细而皆矢镞状，莹彻不杂土石，遂止炼丹数年，竟于涪州白石仙去，乃知师所言不谬者。”



浮石 黄旭/摄

民间传说里，尔朱道士有天遇见一个异人给了他一药丸，他马上就想吞服下去，异人对他说：“你要是今天吞服下去，就会死，要看见白色浮石才能吞服，那样才能得道升天。”从此尔朱道士看见白色石头就投入水中，看是否会浮起来。别人都认为他疯了而嘲笑他。直到有一天他在涪洲江上遇见一个姓石的船翁，豁然醒悟异人的白石浮之说，白石浮从字面意义是白石漂浮，实则暗指两个地名，白石和涪洲（浮，谐涪），即涪洲的白石，他立刻将药丸服下，果然得道成仙了。

这则异事里，有意思的是尔朱道士对“白石浮”的误解，当然，一般人的思维里，石肯定沉于水，能飘浮于水面上的石头确实不易见到，也难怪尔朱道士苦寻不遇。

其实，尔朱道士想要寻找的白色浮石，若是在火山分布区，却是很常见的，它的学名就叫“浮石”。浮石的别名很多，如江沫石、蜂窝石、海浮石、水泡石等。浮石是火山喷发后岩浆冷却形成的一种海绵状矿物质，主要成分是二氧化硅，多呈白、灰白、乳白、浅黄等色，表面粗糙，多小孔如蜂窝，质地硬而松脆，比重小，能浮于水面，浮石之名便来源于此。

在北海下村海岸一带的木麻黄树根下，浮石几乎是随处可见——北部湾中部这片海域上，北海涠洲岛作为中国最年轻的火山岛，三万多年前的一次海底火山喷发，除了堆凝下来大量的喷发物，其他如浮石这类轻碎的火山石便随着海浪四散冲涌。这些浮石飘游到下村海岸一带的木麻黄树下，卡在了树根的丫杈里，终止了随波逐流的命运。每一天，经历着潮起与潮落，千年过去，万年过去……有的继续飘游走远，更多的，留了下来。

留下来的浮石，成了涠洲火山喷发之后对下村海岸的馈赠。

下村的村民都知道浮石的药用价值。且不说收集起来可以拿到药材铺换钱，村民自己有痰热喘嗽的，就地取材拿几块煲水喝，不消两天功夫，身体啥事都没啦。浮石在清肺火、化老痰、软坚、通淋方面功效是显著的。浮石的药用价值始载于唐代的《日华子本草》，记载其有止渴，治淋，杀野兽毒的功效；《纲目》亦载其消癭瘤结核疝气，下气，消疮肿之功效；《交州记》云：“海中有浮石，轻虚可以磨脚，煮水饮之止渴，即此也。”“轻虚可以磨脚”，就是用浮石来磨除脚底皮肤上残留的角质层老茧，村民沿用至今。

对于淘气的男孩子来说，浮石还是一件有趣的“武器”。因为浮石孔隙多、质量轻、个头小，手指头大小的一颗浮石拿在手里，出其不意地把浮石从男孩子的颈部发根猛地往头顶上推去，浮石的孔隙把头发吸附进孔隙里，粘在头发上，想要把浮石扯下来，头皮可是要被扯得生疼的。

在下村海岸，那些遍地随处可见的浮石，到底有多珍贵，村民也许并不知道，但事实上，浮石的应用领域非常广泛。作为火山爆发后由火山玻璃、矿物与气泡形成的非常珍贵的多孔形矿物质，浮石含有钠、镁、硅、钛等几十种矿物质和微量元素，无辐射而具有远红外磁波。当年日本自核泄露以后，浮石就开始被广泛运用于防辐射保健品，浮石较大的能量磁场，作饰品佩戴可以促进细胞的新陈代谢、打通壅塞的血液，起到排毒养颜、强身健体的功效。

浮石在建筑、园林、滤材、服装及牛仔服装洗水厂、浴室除味等各行各业都能派上用场，发挥无可替代的作用。

在下村海岸边的木麻树林下，捡起一捧细碎的浮石，它们在手心里轻飘飘的几乎感觉不到重量，不免令人恍惚起来，手里捧着的，竟是三万年前的灼人岩浆吗？那一场烈天焚地的火山喷发，山呼海啸，岩浆四射，海天相撼，对于北部湾中部海域来说，应该是一场灾难吧？但最后，却创

造了一个美不胜收的涠洲岛，并且遗留无数珍贵的火山石，浮游于大千世间，让人于三万年后的今天，依然能感触到当年的骇人气象，真是何其有幸？

· 厚藤，海边的红薯 ·

在海麻木与红树林之间的沙滩地带，还有一种叫厚藤的攀爬植物，样子跟红薯差不多，长着绿色的叶子，开着紫红色的花儿，它们的使命跟木麻黄一样，到处生长、蔓延，起到海滩固沙和覆盖的作用。

到下村的海边去走走，少人踩踏的地方总能看到一种爬藤，它们不停歇地爬在沙滩、石砾上。那种爬藤，远看好似地里种的红薯，也像篱笆上的牵牛花，待走近一看，发现不一样，其叶子有点厚，形状也不同。

外地人是弄不清楚红薯与“海红薯”之间的区别的。“海红薯”是一种错觉，它还有个学名，叫做厚藤，就像一个人身份证上的名字。原来，厚藤是一种旋花科番薯属多年生草本植物，生长在泛热带地区的海边，不同地方还有不同的俗称，如马鞍藤、沙藤、海牵牛、海薯藤、马蹄草、蜚藤（从前食蜚中毒，以其根煮水，服可解毒）等等。

这些俗称很有意思。沙藤说明了它生长于沙滩；马鞍藤说的正是它的叶子形状；海牵牛是因为它的花儿也是紫红喇叭状；而海红薯，就是生长在海边的红薯，很形象。

厚藤虽是草，却不是直立生长的，而是匍匐蔓生。它喜欢阳光、喜欢热量，它耐盐耐旱，在“寸草不生”的海边沙滩过渡带上随意攀缘。经过长期的进化，厚藤已经适应了盐碱沙地的恶劣环境，显示了极强的生命力。厚藤的表面有一层角质层，可以避免水分的散失。

厚藤的叶片如马蹄形，尾端不是像红薯叶子那样是心尖形的，而是一个凹状，还连着一个长长的叶柄，有点像小人书里画的小芭蕉扇，铁扇公主手上的芭蕉扇。

厚藤的花儿也漂亮，跟红薯的花儿极像。花朵呈小喇叭状，五个角撑开，紫红色，如夏天的阳光般明丽。单看它的花朵，很难跟红薯区分开来，怪不得有人把它认作了红薯。厚藤的花儿可以常年开，以夏季最为繁盛。在夏天时节，你到下村海边看到厚藤花开，那一定是个惊喜，因为它们就像一支西洋乐队在欢迎你。

其实，红薯并没有像厚藤那样开着许多的花朵，因为红薯经过人类长期的培育和优选，它们已经懂得将营养都尽量集中到薯块上，以便获得丰收，而花朵只是偶尔开放。厚藤则不同，它的营养主要供给藤蔓、叶子和花朵，为的是吸收阳光、多长快大、开花结果和繁衍后代。

有人好奇，厚藤是否也像红薯一样，在地下的根须里会结出大大的薯块呢？没人给出答案，但它肯定没有红薯一样的薯块，要不然，早就被人或者动物吃光，您说呢。

虽说厚藤是海边爬藤，低微得不行，但它又是张狂的，你看，不管在哪儿看到它们，都是肆无忌惮地爬缘、侵占或者覆盖身下的土地。这样的张狂却不令人讨厌，因为它们是防风定沙第一线植物，可以改变沙地微环境，可以起到美化海岸以及固沙的作用，人们求之不得。

有诗云：“马鞍耐旱扎沙丘，绿化荒漠效果牛。除湿祛风消肿毒，腰肌劳损莫忧愁。”除了上述作用之外，厚藤的枝茎、叶子和果实还可以入药，有祛风除湿、拔毒消肿之效，可治风湿性腿疼，腰肌劳损、疮疖肿痛等。

· 天然味精北海沙虫 ·

《世说新语》里有一则记事：陆机诣王武子，武子前置数斛羊酪，指以示陆曰：“卿江东何以敌此？”陆云：“有千里莼羹，但未下盐豉耳！”。说陆机去拜访王武子，王武子指着面前一斛斛的羊酪（羊乳做的奶酪）炫耀地问陆机：“你们吴地有什么美味可比过它吗？”陆机答：“我们那里有莼菜羹，未加调料就已经很好吃。”

“未下盐豉”，是说莼羹本味就很好，可以不需要调味品，但羊酪则必须要用盐豉来调味，所以莼羹是胜过羊酪的——对于王武子的挑衅，陆机从容地反击了回去。

想来陆机如果生活在北海，他大概会是这样说“有北海沙虫，但未下盐豉耳！”



沙虫 黄旭/摄

素有“珍海之味，贵在北海沙虫”之称的沙虫，无需加别的配料，单独干吃或鲜食都极为美味，调味配料对于它而言，有，属于锦上添花，没有，它本身就已经足够鲜美——沙虫干体氨基酸含量高达60%左右，尤以谷氨酸的含量最高，约占干重的15%~20%，简直就是“天然味精”。

沙虫的学名是方格星虫，俗称“沙虫”。沙虫的身体结构很简单，形状像一根肠子，呈长筒形，成虫长约8~20厘米，生长在沿海滩涂一带沙泥底质的海域，以吞食尘沙为生，涨潮时钻出，退潮时潜伏在沙泥洞中。因为沙虫对海水和滩涂环境的清洁度要求极高，一旦生长的环境受到污染，就不能存活，所以沙虫又有着“环境标志生物”之称。

沙虫主要分布于福建、广东、广西、海南和台湾沿海，但以广西北部湾北海出产的最为著名。北海亚热带海洋性季风气候，冬暖夏凉，海流和缓，海水咸淡适中，滩涂生态良好，所产沙虫肉质肥厚脆嫩，为最顶级，因此沙虫也被称为“北海沙虫”。在北海，从大墩海海域至合浦县沙田镇海域，沿岸沙滩上都可见沙虫的踪迹，其中龙潭下村一带的海域，水质洁净，藻类生物丰富，所产沙虫尤为优质，所以北海沙虫里又以龙潭沙虫最为著名。

靠山吃山，靠海吃海。沙虫一年四季都能挖得到，采掘沙虫自然而然成为当地沿海村民的一项重要经济来源。对于拥有大片海、滩涂面积宽广的下村来说，赶小海和挖沙虫一直是村民祖祖

辈辈流传下来的重要谋生方式。

每当退潮，下村的海域露出一片平坦宽广的洁白沙滩，村里的老幼妇孺开始成群结队地扛着一把特制的专用于挖沙虫的锄头或铁锹，穿着密实的长衫长裤，戴上尖顶的越南帽，围着防晒面巾，走到离岸边一两公里、沙虫集中的沙滩上挖沙虫。他们三三两两，弯着身子，专心致志地走在沙滩上，不断敲打沙面，根据沙面上沙虫遗留下来的孔洞，寻找沙虫。不过一两个小时，每个人都已经轻轻松松挖到了五、六公斤的沙虫……

俗话说，外行看热闹，内行看门道，其实，挖沙虫并不容易。沙虫一般藏在沙面下，浅的有30-40厘米深，深的可达70-80厘米深，受惊就会迅速缩入沙滩深处，不易被挖到。不过，虾有虾路，蟹有蟹路，沙虫也有沙虫的门路，有经验的村民一看沙滩上的痕迹就能知道它们的藏身之处：沙虫钻进沙里时，都会有一条沙道，肉眼很难看到，所以要用锄头敲沙滩表面，沙里的沙虫受惊动就会往下钻，沙道内就会溅出水来，根据水柱的情况判断沙里是沙虫还是车螺，就可以在前边挖断沙虫逃走的路径，抓住沙虫。这种眼明手快的娴熟功夫，没个三二年功夫，根本练不出来。

随着大海的慢慢涨潮，挖沙虫的人陆陆续续往岸边走，他们不需要亲自把沙虫拿到市场上去卖，岸边专门的收购者已经等候多时了。这些沙虫除了少量拿到市场上鲜卖，更多的是制成干品。干沙虫不但便于保存，味道之鲜美更在鲜沙虫之上。

因为沙虫以吞食尘沙为生，所以处理沙虫的时候，要先用竹签把沙虫内外翻转过来，洗净沙带，去掉沙肠。洗干净后，放入开水里快速焯一下，以便于沙虫定型，接着把烫好的沙虫整齐地摆放在网筛中，有太阳就放置太阳底下暴晒，让它自然晾干，没有太阳就用炭炉烘干。品质好的干沙虫，根根挺拔饱满，肉质厚实，呈淡淡的米黄色，虫体纹路清晰，看起来干爽而微有光泽。

干沙虫吃法多样，炸、炒、炖、烩、煮汤均可，其味道之鲜味，在缺乏味精的时代，可以说是菜肴增鲜提味的秘笈法宝。民间传说建国前，有个张姓的高官，专门聘请了乡里的一沙虫烹饪高手庞大迁给他做随行厨子。在一次厨艺大赛中，庞大迁烹制的汤鲜美无比，评委连连叫绝，却不知靠什么调出如此鲜美的味道。原来秘笈就在于庞大迁在汤里加入了天然味精：干沙虫炒香磨粉，放进汤里调味。

沙虫不同于一般海鲜带有浓烈的腥味，吃过沙虫的人对其鲜与甜的味道都会有着强烈的味觉。但如何激发出沙虫的鲜甜味，也是有讲究的。干沙虫要先剪成条状，用锅炒过，炒时要不断翻动，颜色微黄后就夹出来，放入清水里泡一会，这样既可以清除沙子，又可以将沙虫本身的香味炒出来。干沙虫是必须要炒过，才能激发出其鲜甜味。

北海本土特色的做法习惯用海盐炒制，无须加油，在铁锅中放半碗生海盐与沙虫一起慢火炒至金黄即可上桌。但其实，如同莼羹一样，无须下盐豉，干沙虫仅仅放锅里炒香，就已是绝好的下酒佳肴，酥脆、鲜甜！讲究一点的，把干沙虫放水里浸软，剪个口子，再把花生仁一颗颗塞进沙虫孔里，用油炸。这种做法，既有沙虫的甜味，又有花生的香味，香甜可口又耐咀嚼，可谓舌尖上的至味。

干沙虫煮粥、煮汤则是另一番风味，沙虫炒香后，泡沙虫的水不要倒掉，一起加入汤里煮，煮出来的粥和汤有无可比拟的清甜。北海的宴席里，沙虫瘦肉笋丝汤是必不可少的。

对于初次看到鲜沙虫的人来说，总觉得其形状看起来有点吓人，没骨的软体像一根肠子，肉

肉的，特别是装在桶里成百条叠在一起蠕动着，更让人触目惊心，让许多外地人看着就不敢吃。不过，鲜沙虫煮熟之后，颜色白净饱满，却是悦目得很。

鲜沙虫有很多种烹饪方法。最经典的是蒜蓉粉丝蒸沙虫，蒜蓉铺在面上，底下垫一层泡软的粉丝，蒜香让沙虫的清甜更加突出，粉丝则吸收了沙虫的鲜美，整道菜鲜香脆美，汁还可以捞饭吃。沙虫因为本身极度鲜美，通常会拿来搭配一些清淡的食材，如韭黄、西芹、丝瓜等，这些食材加进沙虫，味道会变得特别的鲜美可口。

在北海人眼里，沙虫很“补”，有三条沙虫等于一个老母鸡之说。据药书记载，沙虫确有较高的药效，它富含蛋白质、氨基酸等，有滋阴降火、清肺补虚、调节免疫力等功效，确是老少皆宜的营养滋补及食疗佳品。

下村人对沙虫向来有着特别的情感。下村的海域盛产多种海螺、蚌、虾、蟹及各种鱼类，但最珍贵最丰富的还是沙虫。在上世纪缺粮缺米的三四十年代时，一斤干沙虫能换来一、二斤大米，沙虫对下村的慷慨馈赠可见一斑。所以即使沙虫的价格逐年上升，达到上千元一斤，下村人也始终保持着传统手工挖沙虫的方式，小心维护着沙虫的生态环境。但近两年一些不法分子为了一夜暴富，利用高压水枪挖掘沙虫，连沙虫苗都打死了！看到沙滩的生态系统被破坏，大量的沙虫死亡，而且死状非常之惨，不停地往外渗血，下村的村民看着心疼不已，都快急死了！幸亏政府加大了对沙滩滩涂保护力度，这种现象得到了改善。

在北海人眼里，所有的海味都不及沙虫鲜美，宴席上可以少了虾蟹却万万不能少了沙虫，否则这场宴席就根本不上档次。但2017年的广西美食热度指数排行统计里，70多个广西美食中，排名一二三的，竟然是桂林米粉和螺蛳粉，北海沙虫竟屈居第三，让北海人很不服气，这根本不是同一个档次上的嘛。不过也说明，北海沙虫的魅力还没有充分展现出来，很多人还不懂品鉴，北海沙虫作为北海的地理标志和美食名片，还需要更多的宣传与推广。

· 沙滩上奔跑的“海马” ·



海马（沙马蟹） 黄旭/摄

北海银滩24公里的海岸线上，靠近下村大冠沙一带沙滩上那些神秘的洞穴里，栖息着一群小生物。它们性癖幽居，日息夜游，在沙滩行走自如，恰似骏马疾驰，海边村民们称之为“海马”，

又叫沙马蟹，据说是潮汐蟹的一种，这些叫法大抵都和它们的生活习性相去不远。

自古以来，螃蟹被称为“水产三珍”，其味鲜美一直被文人墨客喜爱，但它们“蝉眼龟形脚似蛛”的模样却让人不敢恭维。《梦溪笔谈》写道：关中人识螃蟹。有人收得一只干蟹，人家病疟，就借去挂在门上——中国过去相信生疟疾是由于疟鬼作祟。门上挂了一只螃蟹，疟鬼不知这是什么玩意，就不敢进门了。沈括说：“不但人不识，鬼亦不识也”。汪曾祺先生也说过，螃蟹的样子很凶恶，很奇怪，也很滑稽。可见，蟹的整体形象断然谈不上好看。但也有例外，比如生长在南太平洋 450m-1220m 深海的水晶蟹，全身纯白宛如水晶一般晶莹剔透，被称之为螃蟹中的“小公主”。北海大冠沙马蟹亦长得小巧晶莹，其外表之美堪比水晶蟹，外壳是类似海岩质感的灰色调，隐约浮现着米白色的晕彩，壳上的褐色笑纹仿佛被化妆师巧手绘制，倒也增添了几分稚趣。沙马蟹的个头大小有之，小的如拇指，大如婴儿手掌。

沙马蟹远不如其他螃蟹们闻名，它们或许只存在于渔民的口口相传中，在百度上甚至找不到沙马蟹的词条，鲜有人知道这种小蟹的学名及生长轨迹，据说它们盛产于湛江硇洲岛、南三岛。北海也有沙马蟹，但产量极少，只有那些偶尔晚上在海边闲逛的人们，才有机会看到在沙滩上若隐若现或者在海滩石阶上小憩的白色影子，人们好奇靠近时，它们就向大海遁去，跑得像马一样快。沙马蟹喜吃浮游生物，营养价值高，但难以捕捉，它们有极强的掘土功夫，堪称螃蟹界的土行孙，一嗅到危险的气息，立马遁入沙土，栖息于水深 30-100 厘米的沙质环境里。

沙马蟹个子小且速度快，捉它们并非易事。以前人们为了活命再费劲也要捉，现在是为了尝鲜，村民们再懒费这功夫，但城里人闲来无事，偶尔会和村里交好的渔民一起去“赶沙马”，捉到一小半桶海马就可以煮小锅海马粥了，这在市面上买不着，鲜着呢。沙滩上有跑得像马一样快的小蟹，自然也少不了风一般迅疾的少年。村里那些十五、六岁的少年是赶沙马的好手，从小寻沙赶海，海滩上的螺蟹是他们的吃食，也是他们的玩伴，他们日夜巡弋在海边，就像大海里游弋的鱼虾一样身体轻盈。去海滩赶沙马，村民都要带着这样一个少年，瘦高个，沉默少言，却身手敏捷，少年叫阿二，或者其他。

沙马蟹喜欢夜间活动，晚上七、八点是赶沙马的最好时机。潮汐退去，天海之间出现未明的深蓝，滩涂渐渐裸呈出柔软的肌理，海面寂静得只剩下浪声。阿二领着人们向海岸匆匆赶去，他感受到了沙滩下的蠢蠢欲动，远处的沙滩时不时拱起一些小包，这是沙马新打的洞穴。阿二快步上前，用铲子扒开，沙马蟹无处可藏，破沙而出的瞬间，阿二用手迅速一拢一罩，沙马就落网了。但经过一两次的掘动，沙马们察觉到了危险，它们向更深处躲藏逃遁，偶尔被笼住的沙马机敏地窜逃出洞。阿二半曲着身体，腿下用力，一下就弹出了一米外，他边跑边急促地喊：“用手电照它”，后面的人用亮光正面照向沙马，沙马便有了短暂的慌乱，它似乎迷失了方向，奔跑的速度有瞬间迟缓，阿二冲上前伏身抓住了它。

阿二的目光往前方巡睃着，一边告诉同行的人，捕捉沙马蟹还有一种土办法，就是用长竹竿猛扫洞穴，沙马惊惶失措之下也会偶有成果。但最直接的方法是探洞，沙马一般打洞 50 厘米深，手直接探进 30 厘米的地方推泥堵住洞口，这时不要着急继续挖，先通过手指感知泥土的松紧，判断洞口的走向，再继续挖，才能抓到藏匿洞底的沙马。但是，你要快。沙马总是能灵巧地躲过手指的缝隙，逃窜的速度不像别的小蟹在沙滩上碎步疾行，它们飞快地移动，在夜色的掩护下向大

海窜奔而去，一旦扑进海里，人们再也无法捕捉。

捉海马虽费时费力，但一个半小时左右，人们也捉到了小半桶海马，阿二摇摇头，“太少了，如果是平日，至少能捉到大半桶的海马。”这个从未离开过下村海岸的少年，黝黑的脸上有着淡淡的傲娇。“不过也够煮小锅粥了。”北海土著有吃夜宵的习惯。据说，海边人吃“海马”粥也有传统。相传民国初期，粤西一带闹鼠疫，村民们为躲避鼠疫，在大海边的渔村避难。一村民的儿子不幸染上鼠疫，已气息奄奄，但当时缺食少药，为救活独生子，无奈之下，村民夫妇在海滩捕捉了一种奔跑速度极快的小白蟹熬粥给儿子吃，日夜守护在儿子身边，渐渐的，病儿身体竟痊愈了，这海蟹粥的神奇效果一下子在民间广为流传，大家都认为是海神庇护。后来，为了感谢神灵的护佑，村民在离村十几里的圩市摆设海味粥摊，把“海马”加螺肉去渣后拌入一些药材煮粥给人们吃，食客吃过这粥，精神焕发，百病消除，从此以后，吃“海马”粥的习惯在两广传承下来，成为海边渔村的食俗传统。

吃“海马”粥治百病的传说虽不可当真，但螃蟹内含丰富的蛋白质及微量元素，营养成分极高，被历代美食家称颂备至。南宋基层官员徐似道在仕途失意时仍不忘此物，发出“不到庐山辜负目，不食螃蟹辜负腹”的感慨。大文豪苏东坡嗜蟹成癖，在《丁公默送螃蟹》诗中写道：“堪笑吴中馋太守，一诗换得两尖团”。诗仙李白也觉得吮蟹肉饮美酒，快事一桩，有诗云：“摇扇对酒楼，持袂把蟹螯”。沙马蟹个子虽小，膏肉却格外鲜甜，用来熬粥，粘稠香滑，清甜爽口。煮时先将沙马洗净去除杂质，切小块，加些许料酒和酱油腌好备用，泡好的粳米洗净，加入适量的水，几滴香油，大火煮开后转小火慢熬至浓稠，姜片切丝连同沙马蟹倒入粥中再煮十分钟，加盐、胡椒粉调味，最后倒入葱末或香菜搅拌即可，如果以肉丝或瑶柱（干贝）做高汤打底，简直就把蟹黄的鲜甜味演绎到了极致，更有了一些从前人们“食到苏眉无鱼事”的喟叹。

沙马蟹的做法多样，还可以做成椒盐沙马。蒜蓉咸香，花椒芳香，螃蟹鲜甜，三者结合，又香又酥，美味不可言语，“更无一物可以上之”。沙马虽美，但产量少，幸而难捉，人们只能偶尔为之，否则阿二们以后只能望滩兴叹了。

· 红树林里的弹跳精灵 ·

海岸是个神奇的地方。海水不停地侵蚀岸线，想要侵占和消解陆地，但海水又是慷慨的，它们会给岸线送来大量的稀泥和微生物。无数次的潮涨潮退中，海水给岸线创造了一片肥沃的滩涂淤泥乐土，滋生了一个特殊的森林生态群落——红树林。涨潮的时候，海水将它们淹没，只露出翠绿的树冠随波荡漾；退潮的时候，它们重新露出海面，成为壮观的“海上森林”。这片海上森林，又是一个海底动物的世界，遍布着各种螃蟹、鱼虾、贝类等，它们栖息在红树林盘根错节的树根下，悠然自得地生活着。这些丰富的海产资源，又为那些与它们毗邻的村庄提供了源源不断的佐食及经济来源。

北海下村海岸的大冠沙红树林曾经多达上万亩，数百年来，下村的村民与红树林相依相生，赶小海成为村民重要的谋生方式。弹涂鱼的捕捉，便是其中的一种。

弹涂鱼是一种很特别的鱼。它海陆两栖，在陆地上生活的时间要比在水里长，让它长时间生活在水里反而会缺氧而窒息，它们在红树林里捕食昆虫，甚至还会跳到红树林的树干上晒太阳，

过着完全不像一条鱼应该过的生活，偏偏它又有鳃，是真正的鱼。它的模样，鲁迅先生在《故乡》一文里有过描述，少年闰士向他讲述有一种鱼“潮汛要来的时候，就有许多跳鱼儿只是跳，都有青蛙似的两个脚……”，让年少的他诧异又神往。那“跳鱼儿”，说的就是弹涂鱼。

弹涂鱼穴居在淤泥滩上，靠吃藻类及泥中的小虫等为生。它的身体呈长筒形，褐色，有浅蓝色斑点，后部稍为侧扁，头很大，眼睛位于头部顶端，十分突出且靠近，视力很强，像一对灯泡，方便它退潮时从洞穴中探头观察到在头顶飞翔的海鸟，从而躲避危险。它发达的胸鳍肌柄能前后自如运动，起着爬行动物前肢的作用，这就是鲁迅先生在文中所说的“有青蛙似的两个脚”。爬树的时候，腹鳍就像吸盘一样抓住树木，利用胸鳍向上爬行。弹跳时背上的鱼鳍会张开，宛如迎风舒展的旗子，很有气势。古人对弹涂鱼有栩栩如生的描述：“怒目如蛙，侈口如鲤，背翅如旗，腹翅如棹，褐色而翠斑”。

每当退潮时刻，滩涂裸露出来，肥沃的淤泥里藏着无数弹涂鱼垂涎的“美味”。它们下颚贴着地面取食，犁田一般，头部左右摇摆着向前爬行。吃饱后就在滩涂上在跳跃嬉戏，抬着头，大张着嘴，瞪着圆溜溜的眼睛，还不时发出“噗噗”的声音，一有动静，就急急逃窜，它们就像红树林里的弹跳精灵，可爱，有趣。

弹涂鱼虽然爬行起来显得笨拙和蹒跚，但其实它生性机警，要想捉到它可不是一件容易的事。但为了口腹之欲而付出智慧是人类最乐此不疲的事情之一，渔民们总会找到捕捉弹涂鱼的方法。

“一位渔夫在滩涂上用长绳勾打捞跳跳鱼……”，这是《舌尖上的中国》第二季里的捕捉方法——钓：将鱼钩扎于尼龙钓绳端，绳端加系一小铅锤，钓者立于岸上，瞅准了目标，迅速荡出鱼钩，鱼钩从最高点往回摆落时，即将目标弹涂鱼牢牢钩住，送至钓者手中。

不过，在捕捉弹涂鱼的许多种方法里，“钓”这种方法看似省力，却需要很高的技艺，相比之下，下村的村民采用的“插”的方法，更省时省力。根据弹涂鱼喜欢在滩涂上钻洞觅食的特性，村民们采用了这样一种捕捉方法：取内径约二公分、长约十几公分、用细篾编织的、一头封口只能进不能出的小鱼筌，封口在下，直立插入滩涂泥中，小鱼筌口与泥滩持平，并用少量泥涂在上面，使它的外表像一个普通的泥洞，然后在小鱼筌旁边插上一根小旗子作为标识和定位，一次插上一百几十个小鱼筌。退潮之后，弹涂鱼离开了水，就用两个胸鳍跳着钻洞觅食，它们见到洞穴就钻，结果就落入了只能进入而不能出的小鱼筌之中。村民们只要沿着小旗子一边走一边拔小鱼筌往鱼筐里倒鱼就可以了。当然，还有另一种捕捉方法是直接挖，瞅准了弹涂鱼的洞穴，用锄头挖掘。这种方法虽然不讨巧，有点笨拙，但实在，一锄头下去，一条弹涂鱼就挖出来了。如果足够勤快，晚上到滩涂上拿着手电筒去照它，它会非常呆萌地一动不动任人摆布。

大概因为具有海陆两栖性，弹涂鱼的生命力极强。有时候捕捉的数量不够多，不足以拿到市场上卖，村民会把它们暂时养在桶里，哪怕十天八天，它也依然鲜活。

弹涂鱼个头虽然较小，但味道相当鲜美，肉质细嫩且有韧性，爽滑可口，含有丰富的蛋白质和脂肪，高维生素，低脂肪、低胆固醇，有活血舒筋之功效，食补效果很好，在日本，它可有着“海上人参”之称。一般孩子、老人营养不良时，就常常是拿弹涂鱼来熬粥或汤进补的。

弹涂鱼的吃法多样，可以油炸成香酥的椒盐弹涂鱼，可以加黄酒、姜、葱等调料红烧成软嫩的弹涂鱼，可以油爆后配上豆腐和笋片做汤，“乌龙（弹涂鱼）铭白玉（豆腐）”是一道驰名的佳

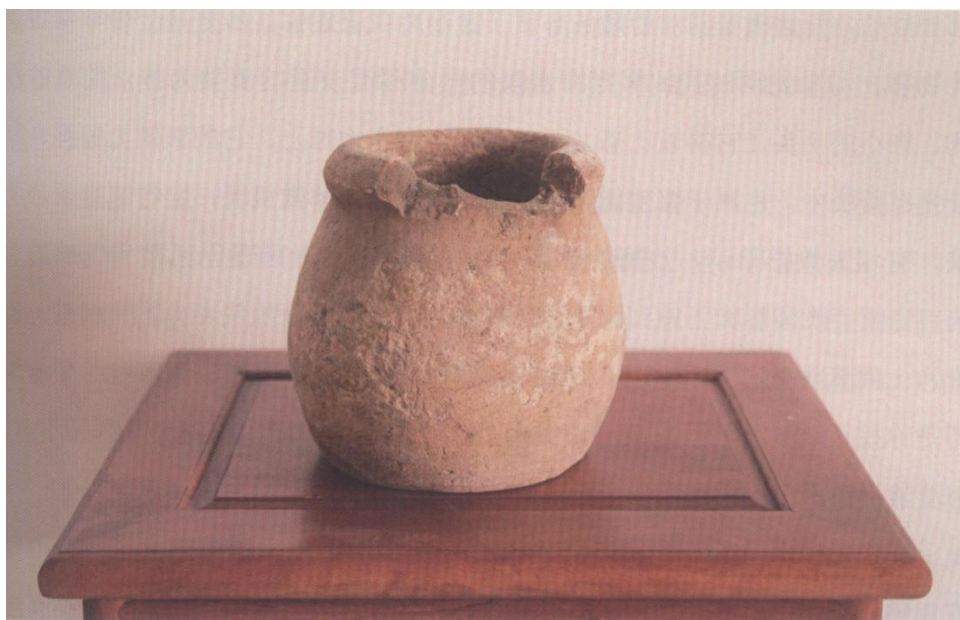
肴，制法类似泥鳅钻豆腐。总之，不管怎么吃，味道都很鲜美。

由于二十世纪初北海成立金海湾红树林生态旅游区，为避免破坏红树林生态环境，不再允许在红树林区域内赶小海，下村村民弹涂鱼的捕捉便从此成为历史的记忆，北海人的餐桌上便鲜有出现弹涂鱼的身影了。

·“广西奇鲜”沙蟹汁·

魏晋文士毕茂世爱蟹。《世说新语》载其云：“一手持蟹螯，一手持酒杯，拍浮酒池中，便足了一生。”持酒杯，握蟹螯，在酒池中游泳，此生再所无求也！“持螯把酒”因此遂成风雅美事，并成为后世文人雅士诗酒自娱的象征。

其实，在食蟹成为风雅之事之前，先民食用螃蟹已经很悠久了。最早有文字记载于《周礼》中“共祭祀之好羞”，意为将美味的食物用以祭祀。何为好羞之物？东汉经学家郑玄解释曰：“荐羞之物谓四时所膳食，若荆州之鱼，青州之蟹胥。”可见至少距今三千多年前，我们的祖先就已经开始食用蟹胥，并将其当做祭祀品了。那么，蟹胥，又是什么呢？《说文解字》中对“胥”的解释就是“肉酱”，所谓蟹胥，就是蟹酱。蟹胥就是将蟹肉拆解，拌以作料制成蟹酱，即“取蟹藏之，使骨肉解之”，并“盐藏酒渍”而成，可谓先民最早的一种螃蟹吃法。北魏贾思勰的《齐民要术》中很详细注明有腌蟹做法：先将蟹刷净，装进小口大肚的瓮中，再放入两三斤粒盐，最后用黄泥封口，一段时间之后便大功告成。直接以盐腌渍螃蟹，到宋代时成为了一种寻常人家极普遍的做法。这种做法一开始也许是出于无奈，新鲜螃蟹不能久置，须马上食用，想要长时间吃到螃蟹，只能采取盐渍处理，但盐渍发酵又是何等神奇的一个过程？它在能令食物得到防腐的同时，也令食物产生了一种原味之外的独特“鲜”味。



腌沙蟹汁的小罐 黄旭/摄

北海毗邻北部湾，三面环海，海产特别丰富，蟹类更是四季盛产，种类繁多。青蟹、花蟹等只需白灼或清蒸便已色、香、味俱全，足以持螯把酒，而在蟹胥的制作方面，更是别出心裁地利用沙滩上常见却毫不起眼、几乎没有肉的沙蟹制作成一道美味的沙蟹汁。

沙蟹，顾名思义，就是生活在沙滩里的螃蟹，它穴居于海滨沙泥质底较深的洞中，水陆两栖，群集生活。沙蟹很小，大小不过拇指头般，浅蓝色的身体圆鼓鼓的，两边横着四对粉嫩的小钳子，很玲珑很迷你。沙蟹是一种非常古老的物种，与恐龙同时代，靠吃海水里的盐分和泥土里的藻类为生，简单的食物、细小的个头让它得以比恐龙更长久地生存在地球上，它的繁殖力很强，即使是在蟹类中，也属于繁殖能力极强的一种。沙蟹非常机灵，爬行速度十分的快，有相关数据显示，沙蟹的速度可达1.6米每秒，只要你稍微一愣神的功夫，它就“吡溜”一下钻到洞里了。沙蟹不仅钻洞速度极快，分把钟就钻一个十六七厘米深的沙洞，而且，它还会在沙滩里挖2个对着的洞穴“对头洞”，若是你挖了这一个洞，它就会跑到另外一个洞里去，跟“狡兔三窟”差不多，想要捕捉它可不容易。

但生活在海边的渔民自有捕捉妙法，“牵沙蟹”就是其中一种。因为沙蟹有见物即牢牢钳住的特性，将绳子塞入洞内，就能慢慢牵引出来。这种捕捉法虽然极有童趣，但毕竟效率不高，因为沙蟹还有两种情况下是很容易抓到的，一是中午太阳暴晒时，二是晚上退潮时。

“大潮退去的秋夜，静谧的海边，一群一群的小精灵自如地操作着两个夹子快速地往嘴里送吃的，突然一道亮光射来，紧接着阵阵脚步响起，灯光照过去，一群一群像白色浪花一样的小家伙或迅速逃跑，或赶紧挖坑进穴想将自己掩埋起来，可最终跑不过一群人手里挥舞的捕网。”这是《舌尖上的中国2》“秘境”里，北海渔民捉沙蟹的情景。

其实，捉沙蟹，大多数时候并不需要用网那么复杂，而是直接用扫把扫或手抓。

仲夏的晚上，大海退潮时，沙蟹开始从洞里钻出来活动，它们一出来往往就是一大片，安静的沙滩上，甚至能听到沙蟹爬行时细小绵密的沙沙声。用手电筒一照：哇！灯光所到之处，全是密密麻麻的小沙蟹！它们被灯光一惊吓，都慌慌张张地逃避躲避，竟如千军万马驰骋沙场之境。这时只需将桶放倒，扫把哗哗地将沙蟹往桶内划拉，眨眼间便能扫上大半桶！

对于海边长大的孩子来说，抓沙蟹，可谓是童年时最美好的记忆之一。不过，对于北海下村长大的孩子来说，抓沙蟹，并不仅仅是一种乐趣，更是一种谋生方式。

沙蟹和沙虫一样，对生存环境要求很高。北海因为有着五十公里长长的海岸线和红树林，水质洁净，藻类生物丰富，特别适合沙蟹和沙虫生长。下村地处大冠沙，拥有大片的红树林，滩涂资源得天独厚，以浅海捕捞为生的村民谙熟沙蟹特性，很早便懂得将它制成美味的沙蟹汁——下村不独沙虫著名，沙蟹汁亦同样为人所称道。

下村的沙蟹汁，沿袭的是最古老传统的盐渍法。新鲜生猛的沙蟹先用清水洗净，放盐水里浸泡半天吐净泥尘，掀掉沙蟹腹底的脐盖，去掉脐底污物，捣白中捣碎后，加入盐，拌匀，装瓶，密封，太阳底下晒足几个小时，再放置于阴凉处发酵一个月，即成特色海鲜调味品沙蟹汁。

沙蟹汁的味道咸而鲜，腥气颇重，有着海鲜浓烈而独特的“鲜”味，在北海人心中，是像盐和油一样不可或缺的调味品，许多菜肴都要配上沙蟹汁作为蘸料。白斩鸡蘸沙蟹汁，禽鲜配上海鲜，两者的结合会产生一种余味绕舌的特殊香味，是北海人眼中的神仙伴侣；沙蟹汁焖豆角是北海人最日常经典的搭配，豆角的清甜绵软吸收了沙蟹汁的咸鲜，夹杂着沙蟹碎，吃在嘴里还感觉得到沙蟹碎细微清脆的爆裂声，口感丰富独特。事实上，北海人对沙蟹汁可以喜爱到用它去“蘸一切”，白灼虾、白灼猪肉、豆腐、萝卜……甚至杨桃，橙子……甚至一碗清淡的白粥……那些最寻

常普通的食材，在沙蟹汁的点缀下，都能交融滋生出一种风华绝代的味道。

因为在2017年的《舌尖上的中国2》“秘境”里出境，沙蟹汁一夜间广为人知。来北海旅游的外地人都会好奇地想要品尝一下，不少人一尝之下会觉得沙蟹汁简直就是黑暗料理，又腥又咸，奇迥味怪，根本接受不了。当然很正常，毕竟每个人的口味及能接受的东西都不一样。作为一种生腌海鲜食品，沙蟹汁的味道确实非一般的独特而强烈，不是人人都能领略得到其妙处的。但有意思的是，如果愿意再尝多几次，就能品尝出其中的鲜美来，沙蟹汁属于慢热型的食物。

沙蟹汁属于自然发酵制品，富含丰富的蛋白质、微量元素等营养，有促进食欲、增强免疫力、清热解毒、养筋活血的作用。沙蟹汁还可以消滞，对于腹胀尤其有效果。北海人的习惯里，炖汤快出锅时加那么一点点，一锅汤就会化去许多油腻。

沙蟹汁做法虽然简单，但却很好地保存了沙蟹的原味，就像“秘境”里说的，“也就是那些受现代文明影响较小而得以保存食物原味的地方，在许多少数民族的聚居地，恰恰有着最不可多得的美味。”北海沙蟹汁以“广西奇鲜”的独特滋味，在2018年列入了广西非物质文化遗产。其实不管它被赋予怎样的赞誉，在北海人眼里，它始终都是“家常”的味道，是一种久远的味觉记忆，是一个饮食文化符号，更是一种文化象征。

· 腌水鱼 ·

俗话说，一方水土养一方人，人的肠胃也是有地域性的。同一种吃食，本地人吃得过瘾而享受，而外地人只觉得酸馊臭霉很难接受的例子比比皆是，比如北京的豆汁儿，绍兴的臭苋菜秆，长沙的臭豆腐等。

北海的腌水鱼对于大多数外地人来说，肯定也不是一下子就能够接受的食物。它的味道实在太霸道，一口下去，是浓烈的腥与咸，之后鲜与香才会慢慢的显现出来——就像鲁迅的文字，看着冷峻、峭拔，实则饱含着深情。这种盐腌的鱼生，要吃出它的独特鲜与香，若非习惯了腥甜之味的地道海边人，否则单靠舌尖上的味蕾的初次品尝，大概是很难体会得到其中的妙处的。

作为海产丰富的海边城市，北海的饮食体系中，海鲜占有相当重要的地位，民间俗语的“开春赶飞鲮，煲的鱼粥香。留鱼打火锅，吃的锅底光。葱姜焗马鲛，黄鱼煎酥黄，要想饱口福，石斑炖靚汤。”便可见北海人饮食上的“猫相”。当然，一方面固然是物产富足自然多多食用，另一方面，大海的味道在北海人的肠胃里是“习焉而不察”早就不可分割了。北海人除了钟爱海产品的“生鲜”味，还特别的钟爱海产品的“咸鲜”味，以至于能不能吃得下那些味道独特的咸鲜海产品，可以作为判断一个人是不是海边人的标志。

腌水鱼属于非常典型的“咸鲜”味，可谓百分之百的北海疍家味道。早期生活在海边的疍家人，以捕鱼为生，出海的时间长了，船上没有冷冻设备，也没有冰块，出海打鱼的渔民怕鱼坏掉，就用盐将鱼腌上，以保证到岸后鱼不变质。抹上盐并且晒干的是咸鱼巴，保持鱼汁水润状态的则是水鱼。

从制作方法上来说，腌水鱼其实等同于在远古时代便有着液体黄金之称的“鱼露”的“初级版”，属于发酵制品。发酵是一种神奇的存在，它能够让一种食物不可思议地变身成另外一种食物，味道也因此而更醇厚鲜香。对于渔民来说，海产品的发酵，让他们得到了可以保存的“鲜”的味

道：鱼在盐的腌制下，会因为发酵而排出的鱼汁，这些鱼汁的成分除了盐水，还含有鱼类蛋白水解产生的多种氨基酸和蛋白，这些，都是决定“鲜”的因素。鱼露的制作时长至少五、六个月之久，想要更好风味的甚至要二到三年，期间还需要不断地翻拌暴晒，而腌水鱼则简单多了，只需要三个月，鱼在酶的作用下分解出鱼汁又保持着鱼的完整性与鲜味就可以了。

在北海，勤快的家庭主妇是会随着鱼季上市的不同品种而来腌水鱼的，不过，最常选用的是青鳞鱼、白凡鱼、腊鱼秧、滚子秧等。把拇指般大小的鲜活小海鱼洗净后放入罐中，洒一层盐，铺一层鱼，压紧实，最后留出一层空间，再把罐子密封起来，放在阴凉处，百日后即可取出食用。同样是用盐腌制，腌水鱼与普通咸鱼的区别就在于水鱼腌制后可以直接生吃，不但比咸鱼更能最大程度地保持鱼本身的鲜味，而且鱼刺已经软化，肉质软嫩细腻，味道更鲜香且别有一番风味。吃的时候，配以熟油、蒜米、葱头、生辣椒点蘸，口感更鲜美温润，一口腌水鱼送一口清简爽口粥，整个口腔都是那咸鲜海产品特有的腥甜味，从身到心都舒坦满足了！真是再好吃的新鲜鱼，也不能代替“咸菜式”的腌水鱼啊！

对于靠海为生的下村人来说，腌水鱼更是无人不会，无家不腌。下村海域清洁，海产资源丰富，浅海捕捞便渔货众多，鱼虾蟹螺都有，一般的小鱼小虾还真是看不上眼。不过大自然的馈赠，也不可随意浪费，正好拿来腌水鱼。这腌水鱼虽然不待客，但当家过日子倒是很实在。

虽然腌水鱼用的都是食用价值较低的小鱼，但其营养价值却不低，蛋白质和氨基酸都很丰富，特别能增加食欲，促进消化。北海从前的餐厅大排档，腌水鱼是肯定少不了的——白粥或红米粥就腌水鱼，消食化滞，回味无穷，有它，才算划上了酒足饭饱的完美句号。

· 大 蚝 ·

大蚝，有一个学名叫牡蛎。



大蚝 黄旭/摄

牡蛎在各地有不同的叫法，北方叫海蛎，杭州叫蛎房，福州叫蛎，闽南叫蚵，广东叫生蚝，北部湾一带包括下村叫大蚝。普遍来说，生蚝叫得最响亮，一个“生”字，不仅将鲜蚝与晒干后的蚝豉区分开来，还兼有了鲜活、生猛之意，而且“标明了”是可以生吃的海产品。

但下村人还是喜欢叫它大蚝，是因为它的块头大，吃着过瘾，特别是带壳的烧烤大蚝。

大蚝原来生活在海底坚硬的海床上，海床有深有浅，都可供大蚝生长。特别是潮间区的大蚝，长得更好些，同样，饵料丰富的冯家江河口水域也利于大蚝的繁殖。

人们发现大蚝的好处之后，对大蚝便不再手下留情。长年累月地掠取，让大蚝的资源越来越少。无计可施之下，人们想到了养殖大蚝。从什么时候开始大蚝养殖的？据明人郑鸿逵著《蛎埔考》载，早在明朝成化年间，福建沿海一带的渔民已经发明了用插竹养蛎的办法，“随斫竹三尺许，植之泥中，其年丛生蛎……以为余利。”可见，大蚝养殖有了几百年的历史。

早先，人们还不会插竹养蚝前，是将空蚝壳广布于滩涂，以此来引诱蚝苗泊附生长。但这种方法，有鱼蟹来食用幼蚝，产量并不高。渔民用石块圈围防护，以解决这个问题，却又常遭台风或者巨浪所倾覆。后来，有人改用竹子围插护之，潮起晃动，鱼惊不敢入，竟歪打正着，获得了丰收。

除了废壳引苗、插竹聚长外，人们还发明了投石附生、绳子悬挂、笼子吊养等方法，以便获得最佳的产量。在下村，以前是引进插石桩附生养殖法，后来改为插木桩养殖，跟插竹聚长的办法差不多，省去了不少事。下村人为了养殖大蚝，要做插桩前的准备工作，他们用黑色的薄膜把木桩缠起来，一根根缠好后装船出海，到合适的海域插桩养殖。

每年暮春时分，即是大蚝的繁殖期，大蚝幼苗活跃在潮间区，插木桩即可引种。等木桩泊附上芝麻大小的大蚝点时，再移至盐分浓度较低的河口区养殖，位置好的地方亦可不迁移。下村有冯家江流出海，盐度适中，利于大蚝养殖。

每年秋起后，大蚝进入渐肥美的时节。下村人分批收获大蚝，一车车的大蚝运往市区，运往菜市场，当天即可摆上人们的餐桌。在整个冬季里，海边装卸大蚝的码头都是忙忙碌碌的，连空气里都能拧出大蚝鲜甜的腥汁来。

俗话说得好，冬吃大蚝夏吃蛤。进入秋冬之后，大蚝远离了繁殖期，体内的营养成分逐渐增多，肥腴鲜美起来，进入吃大蚝的旺季。到春至水暖后，大蚝就要繁殖了，体内脂膏转为蚝卵，食之无味，甚至不可食用。

肥腴爽滑的大蚝，在本地很受欢迎，虽然大蚝甚少能上宴席，却是寻常人家餐桌上的家常菜。还有，街边的大排档亦以大蚝为招牌菜。

不同地域，生活习惯不同，口味不同，可以做出不同的大蚝菜肴，烹、炸、氽、熘、糟、蒸、煨、醉均可，一不小心即可整出一桌大蚝宴席来。对下村人来说，蚝肉就像东北人的泡菜，四川人的辣子，山东人的大蒜，它是海边人典型的海洋美味包。

在广东，粤菜师傅干脆将鲜蚝肉酶解，取汁浓缩，加进食糖、食盐、淀粉等辅料，精制成蚝油，将生蚝的鲜美带到内地，千家万户都可以尝试。一种美味，竟可以跨越地域，在味蕾上留下相同的印记。

在杭州一带，人们喜欢吃生大蚝，叫“吃蛎黄”。他们将大蚝生剖，取出黄白相交的蚝肉，黏

黏糊糊，似有生灵的搏动。然后佐以芥醋而吃，说是入口鲜润，回味无穷；又或者，佐以调和酒，去腥提香，可以滋阴壮阳。杨万里写有《食蛎房》诗，说酒徒为它而折腰：“也被酒徒勾着走，荐他尊俎解酡颜。”在杨万里看来，哪怕满桌美味，只要一碟蚝肉，足以让器物（俎）中的佳肴黯然失色。酒徒为它勾魂，奉以为尊，醉后的胡言和透着酒气的满脸酡红，都消失了。

在福州，新婚大喜翌日，新娘子必须“试鼎”，要做一道“烰豆腐蛎”的羹。先用刀把芹菜轻拍捏汁去涩，与青蒜、白菜、水发香菇一块切丁，下油锅炒香。“嗞”地一声用虾油炆锅，添入清水，放进去切成细条状的豆腐。豆腐须是石膏点的水豆腐。最后入锅的是蛎仔（蚝肉），加虾油调味后，改中火慢烰。福州话里的“烰”，就是要把蛎仔的海洋气息慢慢烰出来，并渗入到味道薄寡的豆腐内。这道菜，质地细润丰腴，嫩若羊脂，吃在嘴里，那股鲜美一点点在温吞中滋润开来。

烤大蚝则是本地一绝。肥美的蚝肉上，抹上蒜蓉和辣椒酱，经过炭火的烧烤之后，浓郁的鲜味与蒜味糅合在一起，仅是闻着，就让人心醉神迷了。筷子一挫，蚝肉从壳上脱离，一大口送进嘴里，轻轻一嚼，那股鲜、甜味溢满了口腔。下咽之后，虽带着一丝苦味，但就是这一丝淡苦，成了点睛之笔，让人欲罢不能。

· 带鱼 ·

提到海鲜，在人们的印象里大体就是大虾、花蟹、鱿鱼、沙箭、石斑这些尤物。带鱼是极普通的鱼类，只能跟滚子鱼、中鱼为伍，它们是最平民化的海产。

平民化的带鱼，是因为其捕捞量大，在渔汛时，渔民往往收获颇丰。因此，带鱼与大黄鱼、小黄鱼、乌贼一起，又被称为我国“四大海产”。带鱼在北部湾也有出产，下村人都爱吃。

带鱼是一种奇特的鱼类，扁扁长长的体型，体表还带着银光，像镀了一层银，光滑无鳞的样子，可用“惊艳”来形容。《海错图》里有记载，沿海一些地方的渔民，常常把新鲜的带鱼挂起来卖，“望之如入武库，刀剑森严，精光闪烁。”刀光剑影的样子确实让人害怕。细看带鱼的“面相”，也真不和善，满口锋利的牙齿，与流银溢彩的身体不甚协调，可知其在海中是凶猛之辈。

刚刚捕捞上船的带鱼，身上银光闪烁，似乎可以看到体内的骨刺。如果冰冻不佳，或者摆卖时间长了，身上的白鳞会有脱落现象，甚至有鱼肉外露的小斑块，其新鲜度已经打了折扣。

新鲜的带鱼，可以做各式的菜肴。红烧、清蒸、煮汤均可，有人用以炒各式蔬菜，也有人拿来香煎。在下村，一般是用盐“暴腌”一下，让其淡淡入味，然后清蒸或者香煎。

清蒸的带鱼，必须用新鲜的食材，背上的白鳞未褪。出锅时，还起着点点水泡，鱼肉清香鲜嫩。带鱼的鱼腩软塌塌的，感觉毫无生气，却是最好吃的部位，人们往往第一箸就是往鱼腩夹下去的，美美地享用。香煎的带鱼，新鲜度可以次一点，先“暴腌”，再下锅慢火煎，煎至金黄色，油涿涿的起锅，甚香口了。

不管何种做法，带鱼都是下村人餐桌上“出镜率”较高的菜肴。而且，不管东西南北，配什么菜品，都没有违和感，譬如吃手抓饭或者吃生煎馒头，吃刀削面或者煲仔饭，都可以配，并不拘论。但是，遇到酒席、宴会等大场面，带鱼便不见踪影了。又如，下村人年夜饭里的那条鱼，寓意“年年有余”，也极少有人用带鱼为主打，都是用体型好看的大鱼。

一直以来，带鱼并不受人待见，连诗人都懒得以之为素材吟诵。你看，范仲淹的“但爱鲈鱼

美”、赵嘏的“鲈鱼正美不归去”；王维的“侍女金盘脍鲤鱼”、辛弃疾的“别浦鲤鱼何日到”；张志和的“桃花流水鳜鱼肥”；王昌龄的“青鱼雪落脍橙莼”；苏东坡的“正是河豚欲上时”“雪白河豚不药人”等等，这些诗人，心里惦记着多种鱼，就是不提带鱼。可见，带鱼是上不得台面的。

不过，在一些史料，还是记录有带鱼的。如《五杂俎》记曰：“闽有带鱼长丈余，无鳞而腥，诸鱼中最贱者，献客不以登俎。然中人之家，用油沃煎，亦甚馨洁。”正所谓野百合也有春天，带鱼上不上宴席已经不重要，不耽误它成为普通人家的美味就行。

然则，带鱼还是很好吃的，颇受市井的偏爱，尽如《五杂俎》里说的“亦甚馨洁”。据报载，从前上海市饮食服务公司曾经编辑过一本《带鱼食谱》的书籍，汇集了上海各路厨师发明的64道有带鱼的菜品，可谓林林总总。里面有带鱼蟹斗、吐司带鱼、八宝带鱼、虾仁带鱼、铁排带鱼、台托带鱼、带鱼镶菜心、蛤蜊带鱼脯、清炒带鱼片等名菜，都是工序繁琐的菜品，并且是可以上宴席的。

在下村，带鱼虽是常上餐桌的鱼，并没有那么多的花样，一般用来香煎。香煎带鱼也简单，“暴腌”后晒半干，切段后小火慢煎，看似油不沸却滋滋地冒泡，香气不停溢出。耐着性子，等煎得金黄了，再翻过另一面煎，那薄如蝉翼的表皮，酥酥的、脆脆的、黄黄的。刚出锅的带鱼，装在洁白的瓷盘里，像一块块的艺术品。

当然，煎带鱼是要费点功夫的，心急不得，火急不得。正因为此，让香煎带鱼比起红烧的、清蒸的，除了腥味减少，更多了一股独特的香酥，鱼肉也显得格外细腻，嚼起来盈香在口。居家过日子，有一碟香煎带鱼，一碟青菜，送一碗清简粥，便是下村人的清欢之味。

在别的地方，将带鱼香煎之后，还进行再加工。在潮汕一带，加青蒜进去焖，或者用普宁豆豉调味，焖至收汁，撒上香菜出锅，味道极鲜。香煎带鱼蘸上一点醋、带鱼烧萝卜丝、糖醋带鱼都是上海人的至爱，还有做成鱼松的，或者用糟卤浸泡，让带鱼有微甜的口感，还透着鲜香。北京人则喜欢烙饼卷带鱼，香煎的带鱼与香料、调料一起放进高压锅里炖，连鱼骨都酥掉了。

不管何种做法，吃起来都是——齿间犹含带鱼香。

· 红螺 ·

蚶是一种海贝，在下村人的眼里，它也是盘中尤物。蚶是学名，又叫赤贝，北部湾一带叫它红螺。

蚶在中国沿海广为分布，从渤海湾到北部湾都有其身影。在北部湾，蚶不是最出名的贝类，文蛤（车螺）、大蚝之类的才是。但蚶很有趣，它大不过大拇指，背着瓦楞形的纹路，外形毫不起眼，甚至有点丑陋，内里乾坤却丰富。其螺肉是红色的、肥厚，剥开壳后，会有红色的血状分泌物，第一次接触者会以为腥膻可怖。蚶肉很好吃，少有其他贝类的韧枯性状，爽口而味鲜。

写过《湖心亭看雪》的张岱，是明末时的绍兴人，他对蚶极为推崇。他在《陶庵梦忆·卷八·蟹会》里曰：“食品不加盐醋而五味俱全者，为蚶、为河蟹。”河蟹指的是大闸蟹，白灼后即可持螯啖黄，无需盐醋，味极鲜美。食蚶，也有这般风雅，无需盐醋亦不失至味。

在海边人的生活里，流传有“热水文蛤冷水蚶”的俗语，也就是说，夏天时文蛤最肥满，秋风起了之后，尤其冬天，则是蚶类当令。潮汕人素好的“珠池赤蚶”，就是入秋后下海捕捞的时鲜

产品。



红螺 黄旭/摄

进入仲秋之后，下村海滩的红螺就肥美了，而菜市场里海鲜摊档的红螺肉也多起来。摆上摊档的，都是些猩红而肥嫩的肉球。人们爱买些回去，加香芹菜小炒，或者焖些瓜茄时蔬，肉嫩而鲜爽。

在江浙一带，吃蚶以白灼为主。买带壳的蚶子回家，清水养半天，以吐出污物。然后搓洗干净贝壳上的泥，候用。锅里烧水，水开后保持猛的火势，将蚶子倒进锅里，大声数到十，即关火捞出。他们认为这是最好吃的——此时的蚶，贝壳微张，血红的肉冒着热气，手剥开后，蘸了葱油汁吃，谓是至上美味。他们食指大动，吃得唇齿通红，不亦乐乎。

这半生不熟的东东，一般人是不敢吃的。1983年和1988年，上海就曾经发生过因吃生蚶而爆发的“甲肝风暴”，“拼死吃河豚”的心态可要不得。毕竟，现在的海滩涂几乎都被污染了，寄生虫少不了。他们认为，蚶肉全煮熟了便会枯败，鲜甜味流失。实则，是吃法不同而已。

在北部湾一带，吃蚶一般是只取其肉，用以配菜焖炒。下村人有一道叫“红螺焖鸡屎菜”的菜品，即是经典。鸡屎菜是一种咸菜，小种萝卜缨子腌制的，其状像老母鸡随地拉的鸡粪，人们便起了这么个戏谑的名字，但它跟红螺肉一搭配，则是极上口的菜。尤其是街边大排档，炒出来的盘中物，可谓是肉脆菜香，味道馋人。

可见，爱吃蚶子的人，各地是一样的，只是做法不同而已。江浙人爱生鲜的本分，吃半生不熟的，而下村人则喜欢拼炒，喜欢丰腴厚沈的滋味。各有所好，各得其味，无论长短。

对此，资深吃货袁枚深有体会，他在《随园食单》里作了精彩的总结。他说：“蚶有三吃法。用热水喷之，半熟去盖，加酒、秋油醉之；或用鸡汤滚熟，去盖入汤；或全去其盖，作羹亦可。但宜速起，迟则肉枯。”但袁枚应该没吃过“红螺焖鸡屎菜”，不知道简单的烹调技法即可炙出鲜香爽脆的滋味，不然，袁老夫子会喟叹的，江浙的治食之道，咋不如南边的奇技淫巧呢？

当然，此为调侃之言，不必当真。吃着最习惯的、最妥帖自己胃口的菜品，才是王道。

蚶子不仅是当令的美味菜肴，还有食疗的作用。早在三国时，即有《临海异物志》载，蚶有“益血色”之功效。《本草经疏》曰：“蚶，味甘，气温，性也无毒。”《经》曰：“里不足者，以甘补之。又曰：形不足者，温之以气。甘温能益气而补中，则五脏安，胃气健，心腹腰脊风冷俱瘳矣，胃健则食自消，脏暖则阳自起，气充则血自华也。”一年秋又至，吃蚶正当时，天气越来越冷，吃点蚶大抵是有好处的。

虽然一年四季市面上都有红螺肉出售，但还是以秋冬季最为肥美，吃着最爽。北部湾的冬天原本就不冷，加上红螺肉的美味与妙处，又可以多出一份温暖来。华灯初上，下村人餐桌上有一碟焖炒的红螺肉助阵，会如寒天里升起的太阳，温暖着他们的生活。

· 马鲛鱼 ·

北部湾是我国传统的四大渔场之一，盛产马鲛鱼。

马鲛鱼，又叫鲅鱼，学名叫蓝点马鲛鱼。鱼的体长而侧扁，体色银亮，背部有暗色条纹或者蓝黑斑点；口大，吻尖突，牙齿尖利；鱼的个头大，小的一二斤、大的几十斤。马鲛鱼是肉食动物，性情凶猛、快速猎食、肌肉发达、浑身肥满，因而鱼肉紧致、烹调后清香四溢。



马鲛鱼 黄旭/摄

马鲛鱼是如何得名的？据清人洪亮吉在《晓读书斋初录》卷上里面说的：“嘉兴出马皋鱼，味

较他鱼清美，旧未解其命名之义，今考《水经注·沔水下》云：‘谷水之右有马臯城’……则鱼当以地得名。”后来，为了与地名有所区别，改叫马鲛鱼。

马鲛鱼属于深海鱼，近海沿岸少见其行踪，都是大船出远海才能捕捞得到。小时候，常听大人们唠叨的一句话：“见人都吃得马鲛鱼么？”其实，那是一句调侃“不知深浅”的话儿。意思有两重，一个意思是马鲛鱼的身价高，轻易买不起；另一个意思是，马鲛鱼要往深海里捕捉，不是随便都有得上市。

菜谱上有好几样马鲛鱼的菜品，如红酒马鲛鱼、马鲛鱼蛋卷洋葱、薄荷味煎马鲛鱼、洋葱茄汁炖马鲛鱼等等，读起来就像是西餐馆里的菜谱。但下村人最爱的是香煎马鲛鱼，这个做法最地道、最好吃。

最好的食材往往只需要最简单的烹饪，这样才能保证其原汁原味，才能让人享受到食材本来的味道。对于马鲛鱼来说，口感至佳、香味最浓郁的，莫过于拿来香煎。简单直白的烹调方法，也是对马鲛鱼最好的尊重。

正式煎鱼前，要把马鲛鱼切成厚片，约半厘米的厚度。切薄了，吃的时候没有嚼劲；切厚了，又怕难以煎熟透，同样影响口感。切好了鱼片，要下一些食盐腌制，腌半小时左右。喜欢咸的，加多点盐；口味清淡的，盐少下点。

准备停当后，起油锅，下点姜片，将马鲛片下锅。这时候，锅里就开始闹腾了，鱼片在热油脂的作用下，发出了特有的马鲛鱼香味。鱼肉遇到滚热的油花会发出一阵“滋滋”的声音，水分被油花分解、挥发，鱼肉里的油脂慢慢渗出来。原来瘫软的鱼肉开始紧缩，鱼块变硬、成型，肉色由白转为淡黄。煎马鲛鱼一定要小火慢煎，急火容易造成烧焦，肉香是在慢火中一点点积攒起来的。

当你不能确定到了哪个程度该要翻面时，你就可以用最原始的方法，——闻，闻到马鲛鱼因为脂肪溶出散发出特有的香味时；或者，——看，看见锅底起了青烟，就可以翻面再煎了。

煎得两面都金黄时，就可以出锅了。用瓷碟来装盛鱼块就好，那是最接近土地温度的器皿，可以最大限度地保持新鲜出炉的马鲛鱼片的香与脆。

腌入味、煎够火候的马鲛鱼片，金黄色，香喷喷。入口的鱼肉，感觉紧实Q弹，越嚼越香，让人停不下来。别的咸鱼，同样是香煎，但就没有这样的口感，肉质松散，一副无精打采的样子。这除了马鲛鱼是否新鲜之外，还关乎你在调理马鲛鱼时的手法是否温柔有加，是否专心致志了。

在下村，香煎马鲛鱼可以下酒，也有人认为，最搭的还是送清简粥，清简粥是下村人一种米水分明、有粥有羹的白粥，是应付苦夏的最佳餐食。一碟刚刚煎好的马鲛鱼片，金黄酥脆，鱼香浓郁，那自然是越嚼越香。一口清简粥配一口鱼肉，可以连吃三大碗。当然，得加上一碟青菜。广东人的口头禅：“咸鱼青菜都唔知几好味”，他们说的大概就是香煎马鲛鱼了。

马鲛鱼除了香煎，还可以清蒸、红烧、打汤等等。它的另一种做法——打鱼丸，也是一绝。尤其是春节来临时，以前在下村是有人捕回马鲛鱼后，专心致志地打鱼丸的。他们拿着个木锤，在石板上节奏地敲打着鱼肉，然后加了蛋清，做成鸽子蛋一样的鱼丸。

马鲛鱼打的鱼丸是最好吃的，爽滑、味甜、没有小刺。用来做汤，那是丸香、汤鲜、味美并举，将海鲜的至味集于一身。

· 长寿与吃鱼 ·

下村人的餐桌上时常有鱼，或者说一日三餐，都离不开鱼。就算改革开放前，物资匮乏，生活拮据，咸鱼也还是时常有的。大多数人家买不起猪肉，就到海里抓点小鱼小虾回来，腌一次盐后晒一晒，煎着吃，送粥甚佳。有时候，也会拿滚子鱼来焖番茄，或者炒芹菜蒜。如果再加猪肉进去，那就是过节时的主菜了。农家菜，莫不如此。

也不一定吃滚子鱼，有时候也吃大眼鸡（大眼鲷），剥了皮之后焖萝卜干，可以代替滚子鱼炒芹菜蒜。或者买剥皮鱼（革鲀），也是剥了皮，加豆豉、姜丝一块焖，肉嫩味鲜。这些都是便宜点的鱼类，鲳鱼、沙箭、马鲛鱼之类稍贵，一般拿去卖。改革开放后，生活条件好了许多，特别是近年来，生活丰富起来，什么鱼虾蟹贝的，天天有得吃。

下村人天性爱吃鱼，离不开靠海的自然地理环境。在海产方面，非常丰富，北部湾是我国传统的四大渔场之一，水暖饵足，非常适合各类海鱼生长，全年都有海鲜供应。如石斑、腊鱼、泥鳅、黄花、青衣、红友、龙利、鲷鱼、针鱼、芒鱼、带鱼、鲹鱼、马头髻、蜡烛油、鱿鱼、墨鱼、沙虫、泥虫等等，以及虾类、蟹类、贝类、螺类，甚至泥龟、弹涂鱼、橄榄钱等少见的海产品。

丰富的海产，让下村人乐在其中，每一顿饭，都有鱼虾伺候，简直是美得不知所以了。如屈大均在《广东新语》里说的：“鲷黄曹白鲚花香，玉箸金盘尽意尝。”煮罢鱼汤煎鱼饼，鱼煲之后是清蒸，还有香煎与红焖，花样百出的鱼餐，让下村人颇感日子的丰足。

屈大均的吃鱼心得颇多，有些到了现在还影响着下村人。他说：“鲛之美在头，鲤在尾，鲢在腹。”又曰：“江海鱼之美者，语有曰：‘第一鲛，第二罔（芒），第三第四马膏郎。’”捕回来的鱼，按照这个法子去吃，大体是不错的。

屈大均笔下的曹白，是一种有意思的鱼。背黑绿色，体侧扁，肚银白色，是一种名贵的食用鱼。屈大均说了，江中的鲋鱼即是曹白所变，在海里为曹白，在江中为鲋鱼。曹白常见于春天，鲋鱼则见于夏天。其味皆美。

还有龙利，各地叫法不同，也有意思。龙利即是比目鱼，长扁如舌头。餐桌上常见，清蒸、红烧、切块面拖均可，味道极佳。下村人喜欢盐腌、洗干净、晒一晒，香煎，送粥极好。因其形状扁长，似草鞋，也有人唤作草鞋鱼。《后汉书·边让传注》曰：“比目鱼，一名鲽，今东江呼为板鱼。”而在上海，则叫做“鱼若鲷鱼”，很拗口的名字。有上海竹枝词唱道：“朝来网得箸鲷鱼，风味清腴鲙不如。自笑痴情怜比目，泥郎亲手纵王余。”

在吃鱼的技巧上，李渔也有话要说，他在《闲情偶寄》里说：“食鱼者首重在鲜，次则及肥，肥而且鲜，鱼之能事毕矣。”李渔强调：“鱼则必须活养，候客至旋烹。”为的是吃到鱼的新鲜味。“更有制鱼良法，能使鲜肥迸出……则莫妙于蒸。”蒸鱼味最全。还有虾的用处，李渔说：“虾为荤食之必需，皆犹甘草之于药也。”老子之妙语“治国如烹小鲜”，按李渔的理解，“小鲜”即为虾也。

下村人精于吃鱼，早知晓了各种鱼的营养作用。坊间留存有许多关于烧鱼、吃鱼的口语，譬如，生吃螃蟹活吃虾；生葱、熟蒜、老鱼、嫩姜；鲤鱼不满斤，好像白菜根；宁吃咸鱼喝水，不吃淡鱼喝汤；千煮豆腐万滚鱼等等。

一些孩子不喜欢吃鱼，一怕刺二怕腥，大人会哄他说：“吃吧，吃了读书聪明！”大人们或许

未能解释吃鱼会聪明的道理，多由上一辈传下来，但说的却与科学结论相吻合。据有关专家称，鱼类，特别是深海鱼类含有高度的不饱和脂肪酸，是大脑必须的营养物质，经常吃可以提高记忆力和思考力。而不饱和脂肪酸，还能够促进脂肪与胆固醇代谢，预防脂质沉淀，对动脉硬化、心血管病有预防作用。多吃鱼，对身体健康大有裨益。

在食疗价值方面，下村人也有体会。如主妇随口而出的黄鱼养血消炎、带鱼治虚补奶、龙利消炎解毒、八爪养血益气等等。

屈大均亦深谙此道，他说：“鲫食之可以实肠，鲮食之可以行气。”又说：“鲚鱼至冬益肥，故曰寒鲚。鲈鱼至夏益肥，故曰热鲈。言一以寒而美，一以热而美也。”像屈大均这样的食疗例子，下村人也有。如石斑鱼，逢着家里有人住院了，特别是动过手术的，都要买些石斑鱼来煮汤喝，以加快伤口愈合和身体机能的康复。究其原因，是石斑鱼的含钙量高，蛋白质丰富，含有十几种氨基酸以及人体所需的磷、铁、维生素等。石斑鱼能生肌的神奇作用，为人们所熟知。

还有那一句海鱼排序的话：“第一鲳，第二芒，第三第四马膏郎。”也是十分经典。鲳鱼分为金鲳、白鲳、黑鲳、麻鲳、斑点鲳等好几种，质地都差不多，肉厚质香，没有小刺，老人小孩吃着安全。芒鱼，原来是鱼字旁加罔字，但现在没有这个字了，以同音的芒代替，其学名叫银鲳，是呆头呆脑、憨态可掬的一种鱼，肉嫩脂肪多，胶原蛋白丰富，适合做鱼煲，卖相与口感皆美。马膏郎，也就是马鲛鱼，肉质结实、透香，是鱼市里的“上等鱼”，用来做菜肴“三味”——香煎、清蒸、打鱼丸。这些都是千年来口口相传的经验，可见，下村人知道各种鱼的好，称得上精于吃鱼。

由吃鱼想到了人寿。有专家称，长寿一般与当地的自然环境与饮食习惯有关。或许，下村人的长寿与爱吃鱼有关。

说来也是，下村地处北部湾畔，属于亚热带气候，既无严寒亦无酷暑，水产资源丰富，是有名的鱼米之乡，由此而奠定了下村人长寿的基础。历来，下村盛产海鱼、虾蟹、海贝，水产品销量常年旺盛。长期以来，下村人的饮食均以这些富含高蛋白的海产品为主，身体机能安得不好？

· 大冠沙盐场 ·

大冠沙的位置，其东北从西村江接海口起至东南下村海面，大约近千亩的沙滩。

大冠沙的出现与海风息息相关，强劲的东风从北部湾海面卷来，掀起一阵又一阵的巨浪，海浪又卷起海底的细沙冲积岸边，日复一日，天长月久，一个美丽的沙洲相继形成。

大冠沙洁白、柔和、舒展。

大冠沙不仅拥有千顷红树林，而且其西北腹地开阔平坦，沼泽草地丰美，林带茂密葱茏，是天然的海鸟和候鸟栖息繁衍的天堂。每到秋季，从北方迁徙过来的草鸡、“青脚”“白面”……与海边安居的白鹭布满海边林带，大海涨潮，以鱼儿为食的候鸟盘旋海面上，灰的、黑的、白的……点点影子将大海与天空装点得绚丽多彩。

1958年，时值大跃进时期，北海市人民政府发动各村庄的劳动力和城市居民，来大冠沙挑沙筑海堤，围海造盐场。几个月的时间之后，大冠沙的沼泽水草之地被建成盐场。

波光闪闪、如稻田一样排序的大冠沙盐田，真让人开了眼界。这一溜儿的盐田太壮观了，像

春耕图一样辽远。

大冠沙盐田像鱼鳞一样层层叠叠地铺开，直到海堤边。在阳光照耀下，微波粼粼，晃得人睁不开眼。盐田的底部铺有“缸瓦片”，一种盐田专用的陶板，利于盐的结晶和收拢。池子里已经有盐白如雪了。盐工们手持盐耙，正在结晶池里“旋盐”。那幅优美的画面，不亚于春作时的广阔稻田。

利用海水晒盐，是一门老行当了。明代宋应星在《天工开物·作咸第五》里就有记载：“引海水直接入池晒成者，凝结之时，扫食不加人力……”我不知道大冠沙的晒盐技艺始于何时，显然，它已经是一块传统工艺的“活化石”了。

说来有意思，上古仓颉造字时，是这样设计的）鹽，太精妙了。鹽是盐的繁体字，从臣、从人、从卤、从皿。左上角的臣，指监管者；右上角的人，指劳作者；中间的卤，指卤水；下边的皿，指容器。一个字，竟然把一个行业的结构和流程给高度概括出来了，真是令人折服。

上古的事，还真扯不清。但人人都知道，盐是生活必需品，开门七件事，柴米油盐酱醋茶。盐占据着中间的位置，在晒盐者与吃盐者的心目中，地位都不轻！

大冠沙盐场引进的海水纯净且咸度适中，晒出来的盐晶莹剔透，像雪花一样漂亮好用。大冠沙盐场的盐运到市场就被抢购一空，并且畅销全国各地。

但这个盐场建成之后变作了国营企业，跟下村人已经没有任何关系。1992年之后，盐场又变作了房地产。