

天生万物，独厚五谷，以供民食。琼州豆类，尤利百姓，福泽民生。

五谷之中，唯豆类品种最多，被誉为“植物肉”。海南自古豆类之多，见诸方志的不胜枚举。

仅清末宣统《乐会县志》就记载有青豆、赤豆、黄豆、绿豆、乌豆、柳豆、烂豆、扁豆、肉豆、饭豆、豌豆、白带豆、长带豆、压草豆、青皮豆、钗豆、羊豆、矢豆、落花生和猪肠豆，达20种之多。



豇豆是海南冬季瓜菜的主要品种。  
本报记者 武威 摄

# 琼州特别豆

琼州大地  
四季有豆

蒙乐生



清代古籍《重修植物名实图考》中的大豆插图。 陈耿 翻拍

海南豆膳别有功效

典籍里的海南豆类

好雨知时节。飘飘洒洒的雨，一场淋漓透彻的“透土雨”真是好雨。每次雨后，空气清新，到田里去看庄稼，看昨天下土的豆子，看那刚刚出土的豆芽，心情很愉悦。

笔者的家乡在万泉河畔，土肥地美，物产丰盛，人称“鱼米之乡”。记得四季豆抽芽长叶，很快就绿叶蓬蓬，不久就长出如手指般长的豆角，采来炒熟，便成了餐桌上的美味。

说起四季豆，一般是一年四季都随意生长，不分时序。不过，四季豆还是喜欢微冷的天气，应时节而伸枝展叶，开花结果。四季豆生长容易，无需搭架，随地丛生，果实悬挂在叶底，簇集于枝间，伸手一抓就是一把，是非常丰产的品种。

当然，如果有时间有条件，沿畦插上竹子，搭成豆架，则藤蔓沿架攀缘，缀满豆角，收获丰厚。

播种四季豆的时节，也是豌豆下种的季节。豌豆，也叫荷兰豆，是外来品种。豌豆品质虽佳，但比较娇贵，种植起来颇费工夫。

豌豆的藤条柔弱，枝蔓扶疏，需要人工牵引，一般是下种时就沿畦插上竹子。圆圆的豌豆叶子攀缘在架子上，挂着晨露，酷似珍珠，样态优雅，颇有飘然出世的姿态。

村民都说，种四季豆极简单，不太费事，就像个农夫，土生土长，容易相处，适合家庭蔬食。豌豆则不同，形状短小，个体稍胖，产量不高，样子可爱，活似富家小姐。不过，逢年过节，一般农户都喜欢摆上一盘搭配虾米、精肉炒的鱿鱼豌豆，颇觉有味。

所以，乡村菜肴大多以四季豆为主，只是特殊时节才间种荷兰豆。广大乡村普遍喜欢种植较大面积的四季豆，只是在豆畦的旁边零星间种些豌豆。鲜嫩的四季豆，随时采摘，随时炒食，香滑可口，不像豌豆那样，没有配料则味道寡淡。

还有猪肠豆，学名叫“豇豆”，是豆类中最丰产、最惹人喜爱的一种。绕畦一圈，垂挂满架，粗似小指，长可盈尺，挑可盈担。农民称赞豇豆“三棵豆儿，胜过一个鸡蛋”。

此种豇豆，“日长八寸，夜长一尺”。种子刚下地，便迫不及待地冒出嫩芽，迎风飘摇。柔弱的嫩枝急于攀上豆架，寻觅生长空间。豇豆有消食、补肾以及降血糖等强大功能，尤其对于便秘的人，具有润肠通便的功效。

夏日炎炎，溽暑难熬，绿豆清火，很受欢迎。绿豆汤有清热解毒、止渴消暑的功效，所以每每这一时刻，一碗绿豆汤最令人受用。绿豆汤的营养成分比较丰富，是经济价值和营养价值较高的一种豆类。绿豆汤是中国民间传统的解暑佳品，几乎每家都备用。绿豆汤有各种煮法，口味繁多，主要有薏苡绿豆汤、百合绿豆汤、南瓜绿豆汤和海带绿豆汤等等。

绿豆除直接煮汤食用之外，亦可提取淀粉，制作豆沙、粉丝等。此外，将绿豆洗净置流水中，遮光发芽，可制成豆芽。绿豆芽比较滑嫩，清肝利胆，解毒利水，是吃客喜欢的时鲜蔬菜。绿豆常入药，有清凉解毒、利尿明目之效；绿豆煮水，治喉痛效果极好。

海南本土盛产黄豆、黑豆，本地市场销售的豆芽大多是绿豆芽、黄豆芽、黑豆芽。黑豆在我国栽培品种很多，仅列入《中国大豆品种志》和《福建大豆品种志》的就有数十个。康熙《澄迈县志》记载：“黑者宜豉，黄者宜腐。”村民用黑豆做成豆豉出卖，由来已久。

“黄者宜腐”说的是黄豆适宜做豆腐，市面上出售的豆腐大多是黄豆制成，包括腐竹、豆干等，品类繁多。而用本地产的黑豆制作的黑豆腐，已是地标产品。

据检测，海南所产黑豆色泽乌黑，是富硒产品，是黑豆中的佼佼者。海南黑豆含有丰富的维生素、蛋黄素、黑色素及卵磷脂等物质，其中B族维生素和维生素E的含量很高，具有营养保健功效；黑豆中还含有丰富的微量元素，制成豆腐，质地嫩滑，豆香可口。

海南黑豆腐可清蒸，可清炒，可油煎，可下火锅，可打边炉，可加多种配料，吃法多样，十分美味。黑豆，形状与肾相似，故历来有吃黑豆补肾的说法。由于有药用价值，因此黑豆古时也被称作药黑豆。《本草纲目》记载：“药黑豆有补肾养血、清热解毒、活血化瘀、乌发明目、延年益寿功效。”

现代医学家对黑豆进行药理研究，实验结果证明：黑豆对降低人体胆固醇含量，减少患心脏病的危险效果良好。黑豆能清除自由基，延缓衰老，能调理血脂蛋白，预防、治疗血脂升高，尤其具有免疫调节功能，有防癌作用，能改善贫血等，促进机体造血功能。

压草豆，海南民间称之为“饭豆”。康熙《澄迈县志》记载：“豆有数种，曰压草，青赤白数色，白扁、青皮、七八江（白色）、紫罗带（赤色）。”顾名思义，压草豆以其长势蓬勃，生长快速，能压制周边杂草生长。而“饭豆”之说，是因为它可充饥，能当饭吃。

《快雪时晴帖》。

据《故宫国宝》一书介绍，清代乾隆皇帝也十分喜爱《快雪时晴帖》，时常展玩、鉴赏，爱不释手。每当岁末之时，天气寒冷之日，或者在雪纷飞时节，就会拿出此帖，品鉴、题跋。50年间，乾隆皇帝先后73次题跋，足见喜爱墨宝的乾隆皇帝对此帖的钟情。

王羲之原作《快雪时晴帖》已鲜有其踪。现流传于世的《快雪时晴帖》，是一件精美的唐代临摹本。全帖布局整齐，前后呼应，字体结构稳健，神韵内敛。行笔舒展流畅，字体丰腴温婉，一气呵成。整幅作品，气韵生动，笔意昂扬，让人叹为观止。

闲暇之时，捧读向斯所著的《故宫国宝》一书（中国工人出版社），不禁为书中所提及的王羲之《快雪时晴帖》所吸引，细细品赏，情趣盎然。

在我国书法园地，有许多可供人们临摹用的书法帖子，其中王羲之的《快雪时晴帖》为书坛墨宝，久负盛名。

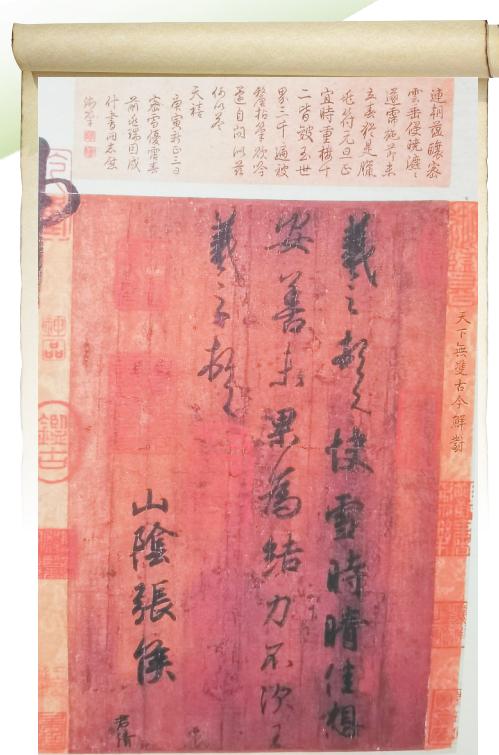
王羲之，东晋时期著名书法家，享有“书圣”之誉，他兼善隶、草、楷、行各体，精研体势，广采众长，备精诸体，冶于一炉，自成一家，影响深远。

王羲之所书的《快雪时晴帖》，原是写给友人的一封问候信。信很短，其原文：“羲之顿首，快雪时晴，佳想安善，未果为结，力不次。王羲之顿首。”其意思是：

说：快雪时晴，天气很美，想必你也平安？开头结尾，皆撰：羲之顿首。这种格式，为汉代文人的书写方式。

从中可见，当时，王羲之的《快雪时晴帖》仅是一封手札，正是这件短小的作品，却折射出王羲之独特的行书艺术，成为其行书中的精品，也是他的书法代表作之一，人们用“龙跳天门，虎卧凤阁”来赞叹此封手札的书法之美。

相传，元代书法家赵孟頫非常喜爱王羲之的这封手札，曾和好友黄公望一起品赏，两人爱不释手。因手札开头有“快雪时晴”几字，赵孟頫一时兴起，挥毫加题四字：快雪时晴。于是，后人称这封手札为“快雪时晴帖”。



《快雪时晴帖》。 资料图

## 万泉河集市「船埠」的兴衰

■ 符能

万泉河是海南岛第三大河流，有南北两源。南源称乘坡河或乐会水，北源叫大边河或定安水，南北水源汇合于琼海合口咀，最后在博鳌港汇入南海。从万泉河入海口至北源，历史上先后出现了博鳌、乐城、嘉积、文曲、椰子寨、文堂、石壁和船埠等8个商埠。

其中，船埠在万泉河合口咀上游约11公里北岸，距石壁墟约25公里，距嘉积约50公里。万泉河上的商船驶到船埠一带后，因河床变狭，礁石密布，再也不能向上游行驶了，只能在船埠停靠上岸，因而那里是万泉河中游河段的最后一个商埠，曾经是万泉河上游山区的重要埠口及商埠，它兴盛于清朝初期至民国末期。

在船埠形成集市之前，中部山区的山货往东路运输需要先通过陆路运到石壁、牧养等市墟，再通过万泉河往下游运输。据琼海籍作家王锡钧和朱德松考证，明末举人王佐才在清代初期由岛外返乡后，携村人到船埠4公里外的地方买田置业，逐步形成荔枝田村。村庄落成后，逐步吸引来自商人来此做生意，在船埠一带形成集市，建成了码头，并不断发展壮大，日渐繁华。码头，古称船埠，于是人们便把这里的码头和集市称为“船埠”。道光《琼州府志》（叙事至1840年）首次出现船埠的记载：“牧养市，在南雷二里，今移船埠市。”



船埠旧址上已经建起小型水电站。 符能 摄

1882年，西方人香便文和治基善在海南岛进行了为期45天的徒步考察，后半段从岭门走到船埠，乘舟从万泉河漂流而下，过了一夜到达嘉积，香便文在游记中称走万泉河水路比走艰难的山路节省了两天的时间，从另一个角度证实了船埠是万泉河中游河段的最后一个商埠。

1886年，广西提督冯子材开通海南中部井字大路。其中一条大道由嘉积市西行，经石壁、船埠、加岭、中平，出五指山之北，西抵牛栏坪，船埠道成为“大十字路”的一个重要点。

光绪《定安县志》记载船埠市属于“小市”，黎峒山货运往东路者由此下船，往嘉积、博鳌二处搬运。

宣统《定安乡土志》记载船埠市的商铺有二三十家。

民国《海南岛志》记载：“由博鳌至船埠约200余里可通舟楫，现有载重2000余斤之小帆船百余艘往来其间。”船埠的商铺依着地势零星而建，集市贸易大多在山坡上进行。

20世纪初，屯昌、琼中、琼海一带的黎族、苗族、汉族群众每天有近百人在船埠交易，山区群众用野猪、黄猄、山鹿等山货和中草药、名贵木材等，与从嘉积过来的客商交易灯油、食盐、米醋和烟草等物资。

上世纪50年代之后，随着海南岛内多处公路的开通，岭门没落了，万泉河船埠水道也随之凋零，商人们便开始撤离。90年代，水利部门在船埠一带拦河建设“东太船埠水电站”。船埠一名还在，只是码头已经消失，功能也已丧失，仅剩下一些破败的老房子和一座重建的船埠亭主庙。



投稿邮箱 382552910@qq.com