征稿:<海韻>文藝副刊歡迎惠稿,舉凡短篇小說,散文,現代詩歌,古典詩詞,曲藝雜談,文學及詩歌評論與鑒賞,均所歡迎。因篇幅關系,文長勿超過千五字,詩(每首)以五十行之內為宜。

投稿郵箱：shangbaohaiyun@sina.com shangbaohaiyun@sina.cn fax:63-2-2411549敬請投稿者寫明真實姓名以及詳細地址,聯絡電話。

深秋棉海

范蕊

雲在天上，雲也在地上。

我原以為雲是掛在天上的，只可遙望，無從觸碰。未承想搬到新疆的第一個深秋，便與一片長在地裡的雲撞了個滿懷。

我的院子在一個安靜的村子裡。那日帶著小狗出門散步，漫無目的地往前走。轉過一個彎，眼前忽然鋪開一大片棉田。棉桃開了，白絨絨的，從青褐色的枝干間探出頭來。遠遠望去，像是天上的雲掉在了地上。

我蹲下來，伸手去夠一朵棉桃。捻一縷在指尖，溫溫柔柔的，竟和想象中的雲朵一個手感。原來有些浪漫，不必抬頭去夠，低頭就有了。

從那以後，每個午後，我都帶著花生和毛豆去棉田邊走一走。花生是黃狗白面，毛豆是純黑的五黑犬，都是廣西老友空運來的。

兩只小狗在田埂上小跑，有時並肩，有時追逐，可從來不曾踏進棉田一步。花生跑著跑著會停下來，回頭看看那些棉桃，歪著腦袋，好像在想：這白白的東西，踩上去會是什麼感覺？可它終究沒有踩。毛豆更是一本正經，像個小哨兵似的，在田埂上來回巡邏。我瞧著它們，覺得好笑，又覺得它們懂事。大約在它們眼裡，這一地雲朵太干淨了，不忍心踏，也不舍得驚擾。

古人有一句詩，說棉花「花開天下暖，花落天下寒」，說得真好。天上的雲是冷的，遠的，可望而不可即；地上的雲是暖的，近的，帶著土地的體溫。棉桃從夏到秋，把一整季的日頭都收在那些白色的纖維裡，一點一點攢著，攢到深秋，攢夠了，才肯吐出來。那白裡，藏著太陽的溫暖。

我蹲在田邊，慢慢看懂了棉花。以前只曉得棉被暖和，棉襖貼身，卻從沒想過一朵棉花是怎麼來的。棉花的花，初開是乳白，帶著一點淡淡的鵝黃，過兩天便暈成了粉紅，再過幾天，又轉成了深紅。花謝了，枝頭結出青綠的棉桃。棉桃漸漸長大，裂開四瓣或五瓣，裡頭的棉籽上便長出白色的絮來。那絮一天比一天蓬松，一天比一天飽滿，最後把整片田野都染白了，才算長足。

如今采棉多半用機器了。采棉機從田裡轟隆隆地開過去，把滿地的雲吞進肚子裡，又吐出一車一車的棉包來。那些棉包被送到加工廠，機器把棉纖維和棉籽分開，再經過清花、梳棉、紡紗、織布，一層一層的，最後才變成我們身上穿的、床上蓋的。一朵棉花，從田裡到身上，要走這麼長的路。

黃昏的時候，我站在棉田邊上看落日。夕陽把天燒成一片橙紅，又把那片橙紅灑在棉田上。白棉花染了一層金，又染了一層紅，層層疊疊的，比天上的雲還好看。花生和毛豆蹲在我腳邊，安安靜靜地看。我看著它們，又看看棉田，忽然覺得，這大約就是日子最好的樣子，天上有一片雲，地上也有一片雲，人站在兩片雲之間，不慌不忙地，過完一個深秋。

金秋柿紅

王雲洪

已經很久沒有在村裡逛過，平時放假回家也只是躺在家裡，對著手機消磨時間。

今天出門一趟兒，風兒靜靜地刮，小村空空的，牆磚的顏色和村口那棵站了百年的老樹顏色一樣，像是褪色的舊衣。

而村裡最鮮亮的顏色，就是那一團團小燈一樣掛滿枝頭的柿子。「柿晚紅含火」，如火苗般黃澄澄的柿子是這個灰暗村落的一抹重彩。打眼望去，柿子熟透，像瑪瑙一樣光滑的外皮要裹不住裡邊鮮嫩的果肉，沉甸甸的要炸裂開來。雖然北方的寒風帶走了最後一片干枯的柿子葉，胖墩墩的柿子們卻互相擁著擠著不願跳下來，壓得枝干微微顫動。

柿子是秋末的專屬禮物，積攢了整個春天的香和夏日的甜。

柿子吃法可多了，可以「攬」著吃，只需把柿子關進大鐵鍋裡，用溫水泡一夜，就可以退去苦澀，留下那一份清脆與芬芳。

可以「晾」著吃，把黏糊糊、甜滋滋的柿子們放在簸籮裡，曬在屋頂上，便可以收獲一份撒著白色糖霜甜掉牙的柿餅，也可以直接吃，撕開光滑的外皮，一大口吸溜掉拉絲的果肉，涼涼滑滑，吃完再舔一舔自己泛黃的嘴角，唇齒都泛著香甜。

調皮又貪吃的孩子們，自然不會放過這份專屬的金秋饋贈，常常組成「采柿小分隊」，瘦小的爬樹、爬牆，高壯的托底、望風……看到村裡一棵棵柿子樹，和幼時玩伴們在這裡摘柿子的光景好像重新播放的卡帶，重新吵吵鬧鬧地播放起來。

而如今，柿子們依舊用最招搖的顏色努力吸引著過路人，卻只引來了幾只貪嘴的鳥兒，無人再去把他們摘下來，捂在溫暖的手心。

那些摘柿子的小孩們像是蒲公英輕飄飄的種子，散落在世界各地，散落在各自忙碌的生活裡。

小村裡，庭院蕭索，院內的雜草瘋狂滋長，門上掛著生鏽的鐵鎖，門口坐著雙眼渾濁、發著呆的老人，牆頭滿樹金黃卻無人采摘。她是否也在想當年那群摘柿子的小娃娃，也在回憶那份久違的歡聲笑語呢？

一方水土蒸一味 荔浦扣肉最秋香

劉權熠

初秋行至廣西荔浦，荔江灣的薄霧輕籠遠山，青黛色的喀斯特峰林靜立流水兩岸，溫潤的南國風拂過田野，裹挾著一縷獨有的芋葉清香，清冽又醇厚。我循著這縷穿街繞巷的濃香，邂逅了藏在桂地煙火深處，沉淀百年的鄉土至味。

老街深處的老店，守了四十余載春秋，不追新潮，不改古法，只憑一碗荔浦芋扣肉留住八方食客。

後廚的老師傅半生與這道名菜為伴，晨起第一件事便是蹲在竹筐邊精挑細選食材。正宗的荔浦香芋是這道菜的靈魂，個個分量十足，沉甸甸近兩斤重，深褐色外皮帶著自然輪紋，是喀斯特沙土地滋養出的獨有肌理。一刀切下，芋肉白淨細密，交織著淡雅紫紋，溫潤如玉、肌理綿密，和尋常芋頭的粗糙干澀截然不同。



老師傅說，荔浦芋的得天獨厚，全賴一方水土。疏松透氣的坡地沙土，滋養芋頭扎根生長，澄澈的漓江活水四季浸潤，讓每一顆芋頭都粉質飽滿、香氣濃郁，蒸熟之後軟糯拉絲、清甜回甘，自帶解膩清香，是天地饋贈的絕佳食材，也唯有它，能中和五花肉的油膩，成就這道傳世桂味。

觀老師傅烹制芋扣肉，是一場沉浸式的煙火修行，每一道工序，皆是歲月沉淀的匠心，不急不躁，全憑慢火時光淬煉。精選肥瘦相間的五花腩，是扣肉醇厚入味的根基，整塊入冷水鍋慢煮至八成熟，鎖住肉質鮮香。趁熱撈出瀝干，在肉皮細細刷上蜂蜜與生抽調和的料汁，再用細針密密麻麻扎出小孔。這一步暗藏門道，既能逼出豬肉多余油脂，炸制後皮肉蓬松起皺，形成漂亮的虎皮紋路，又能讓醬汁入味透徹，表裡鮮香統一。

處理好的肉塊下入熱油慢炸，火候拿捏分毫不差，炸至肉皮色澤紅亮、宛若琥珀，微微起皺起泡，立刻撈出浸入冰水。冷熱極致碰撞一刻鐘，肉質瞬間松軟回彈，皮肉酥而不爛、彈嫩勁道。另一邊，新鮮荔浦芋切出厚薄均勻的方塊，入鍋輕炸定型，微微焦香的外皮牢牢鎖住內裡綿密粉糯的肌理，封住獨有的芋本香，久蒸不散、入味十足。

擺盤碼碗，是老桂菜代代恪守的規矩章法。粗陶老碗墊底，炸好的五花肉皮朝下，與芋塊層層交錯、整齊碼疊，錯落有致，盡顯匠心。

再淋上南乳、冰糖、八角、生抽調制的秘制醬汁，鋪少許姜蒜提香去腥，封碗入籠，旺火慢蒸一個半時辰。

蒸籠吞吐熱氣，煙火溫柔綿長。漫長的蒸制過程裡，五花肉的油脂與醬香緩緩滲透流轉，盡數被軟糯的荔浦芋吸收殆盡。肉借芋香去膩，芋借肉香增醇，兩種風物在高溫蒸汽裡相融共生、彼此成全。整條老街，都飄蕩著肉香、芋香與南乳醬香交織的醇厚氣息，溫柔綿長，勾人心脾。

出鍋倒扣的瞬間最是驚豔，紅亮油潤的扣肉平整飽滿，醬汁緩緩流淌浸潤芋塊。棗紅色的虎皮扣肉顫巍巍透亮，入口酥軟綿密，輕輕一抿便化於舌尖，肥而不膩、瘦而不柴，醬香醇厚入味。吸飽肉汁的芋塊是點睛之筆，外皮咸香濃郁，內裡清甜粉糯，綿密細膩、入口即化，咸甜平衡、層次豐富，我配上一碗白米飯，一口肉一口芋，溫潤鮮香在唇齒間久久不散。

這道桂地名菜更是食補佳品，五花肉補養元氣，荔浦芋健脾養胃、清潤解膩，葷素相宜、溫潤滋養，秋冬食之，暖胃暖心，老少皆宜。

一碗荔浦芋扣肉，是桂地山水的慷慨饋贈，是時光的沉淀，是手藝人堅守的古法傳承，是荔浦最溫柔、最綿長的人間滋味。

吃蟑螂，能變強？



蟑螂被人盯上這個事，並不奇怪。

半夜去廚房接杯水，發現它趴在水槽上正看著你，你倆大眼瞪小眼。

那一剎那，你在思考怎麼能辦了它，它尋思的則是你什麼時候關燈。

在我國的傳統文化中，一直有「食補」和「吃哪補哪」的說法，例如：骨折後狂喝骨頭湯、考試前猛吃豬腦、股票開盤之前生吃韭菜……

或許正因如此，蟑螂最近被一個群體盯上了，他們的想法頗為大膽：吃掉被稱為「小強」的蟑螂，自己就能變得更強。

這聽上去，已經超越了傳統文化的境界，進入了「荒野求生」的范疇。

優質蛋白？

「蛋白粉價格漲飛邊子了。」同事老楊剛到辦公室就感慨。

老楊回憶，自己上一次買蛋白粉還是5月，那時候一桶的價格還是500多元，短短半年，價格就漲到了800多元。

在老楊看來，雖然漲幅驚人，但對於健身人群來說，服用蛋白粉是剛需。蛋白粉沒有多神秘，吃它就是因為省事方便。

「其實每次訓練之後，炫上一只波士頓龍蝦，和兩勺蛋白粉的效果大差不差。」

中國新聞周刊了解到，蛋白粉通常是指將天然食物中的蛋白質提取、分離或濃縮後制成的粉末狀營養補充劑，主要成分就是蛋白質。目前主要是乳清蛋白、大豆蛋白以及豌豆蛋白、酵母蛋白等。

中國營養保健食品協會數據顯示，2026年國內蛋白粉整體市場規模突破387億元，同比增長17.99%，增速大幅領先傳統保健食品細分品類。全球蛋白補充市場年銷量已突破420萬噸。

一段時間以來，制作蛋白粉的原材料成本不斷上漲，而司美格魯肽、替爾泊肽等減重藥使用人群擴大，也帶來了新的蛋白補充需求。不少相關企業在年報中都提到原材料采購單價上漲的問題。

在蛋白粉不斷漲價的情況下，部分健身人群開始尋找平替方案。

平替方案流派很多：吃雞蛋派、吃牛肉派、吃雞胸派，還有老楊口中吃波士頓龍蝦派。其中有一小撮子藝高人膽大的，盯上了蟑螂。

最近，在部分社交媒體和電商平台上，「蟑螂粉」物美價廉，不僅蛋白含量高，價格甚至只是蛋白粉的零頭。

在商家口中，蟑螂簡直就是「行走的蛋白質」，五只蟑螂等於一勺蛋白粉。

而白菜價格更是「買不了吃虧，買不了上當」。

這聽上去不僅非常合理，還讓吃波士頓龍蝦的那一派，顯得格外睿智。

先分清

是哪種「小強」

聊「蟑螂粉」之前，先要明確一個事。

晚上，在你家廚房裡彈射起步的蟑螂，學名叫作德國小蠊，是蜚蠊科小蠊屬的昆蟲。

早在18世紀歐洲爆發戰爭的時候，人們就發現了它。1776年，現代生物分類學的創立者、博物學家卡爾·林奈（Carl Linnaeus）根據在德國采集的標本，第一次正式記錄了這種長約1.1～1.6釐米，顏色棕褐色的雜食性蟑螂，並將其命名為「德國小蠊」。

目前沒有太多事實證明，人們會大量收集「德國小蠊」並進行食用。即便是在一些物資匱乏的地區，收集蟑螂食用，性價比也非常低。

除了「德國小蠊」之外，還有一種活躍在我國兩廣地區的著名蟑螂「美洲大蠊」，又被稱作「廣州雙馬尾」。

「美洲大蠊」比「德國小蠊」個頭更大，體表有油狀光澤，雙馬尾也更粗壯，「德國小蠊」飛行能力較弱，「美洲大蠊」則精通飛行。如果說「德國小蠊」可以彈射起步，「美洲大蠊」則完全具備螺旋沖臉的能力。網傳可以平替蛋白粉的「蟑螂粉」，就是用「美洲大蠊」做的。

按照部分商家宣稱的數據，蟑螂粉通過凱氏定氮能測到六成上下，而在相關的飼料研究裡，美洲大蠊全脂粉粗蛋白含量為43.6%，脫脂粉達55.6%。

這個數據是真實的，但這裡面有個問題，粗蛋白的確是通過測氮測出來的，但昆蟲外殼有幾丁質，幾丁質也含氮。檢測時，外殼那點氮也能混進蛋白質的隊伍，最後得出的數據並不完全可靠。

不僅如此，人體的肌肉不是只認「氮」，還需要看氨基酸齊不齊，亮氨酸夠不夠，消化吸收順不順，蟑螂粉顯然無法做到平替乳清蛋白。

隨著科學的進步，「美洲大蠊」早就實現了人工養殖，養殖場通過恆溫恆濕、無菌處理和提取濃縮對其進行處理，康復新液等藥物用的是美洲大蠊干燥蟲體提取物。

所謂提取，並不是簡單把蟑螂曬干，丟給破壁機，讓它們在裡面開派對，而是需要有一整套嚴謹科學並且干淨衛生的過程才能實現。

「美洲大蠊」能夠為部分藥物提供原料，與打粉兌水直接喝，明顯不是一回事。

國家衛生健康委新食品原料名單中並沒有「美洲大蠊」，說它的合法位置更偏向中藥材或動物飼料原料，不是健身人群日常食用的內容。

合規的蛋白粉，背後有原料身份、生產許可、執行標准、標簽要求、污染物和微生物限量在托底，蟑螂粉沒有作為食品沖飲的食品安全國標支撐。

退一萬步說，即便它有補充蛋白的作用，在安全性上也沒有保證。

變強不好說，拉稀是很可能的

正如同事老楊所說，健身群體使用蛋白粉，圖的主要是「簡單方便，高效安全」。

「蟑螂粉」或許符合「簡單方便」，但與「高效安全」幾乎不挨邊。

幾乎所有網上銷售「蟑螂粉」的商家，都無法向消費者提供養殖主體、批次、執行標准、檢測報告等材料，面對消費者的詢問，主打一個「已讀亂回」。

消費者吃「蟑螂粉」，就像是一場微生物盲盒試驗。

本身就對海鮮、塵螨過敏或患有哮喘的人群，服用蟑螂粉風險很大。

因為昆蟲與甲殼類、貝類之間本就存在交叉過敏風險，原肌球蛋白更是常被提及的相關過敏原。

個體的過敏反應不盡相同，有的身上起疹，有的喉嚨水腫，也有部分人腸胃不適。

試想一下，一個健身者在服用「蟑螂粉」後，產生了腸胃不適，在深蹲時，突然忍不住了……「渦輪增壓」後的畫面太美，實在不敢想象下去了。除了安全問題外，口感也是很大的問題。

一位嘗試過「蟑螂粉」的勇士對中國新聞周刊回憶稱，自己獲取的蟑螂粉，呈現一種灰褐色，質感介乎水泥和過期咖啡粉之間，它與水並不能完美融合，服用的時候嗓子能感受到明顯的顆粒感。

「第一口進去，就像吞下了下水道管壁上的包漿，一喝一個不吱聲。」該勇士稱。

在該勇士看來，健身者們追求頂級的身體，往往期待最猛烈的「燃料」，這是一種朴素且執著的觀念。

其實在科學界，關於蟑螂打粉後食用的研究一直在進行。

除了少部分藥用外，目前絕大多數是針對昆蟲作為飼料的研究。

科學家們認為，飼養周期短、佔地少的昆蟲蛋白飼料，在未來或許可以代替魚粉、豆粕等蛋白飼料進入畜牧業的鏈條中。

至於人能不能吃，吃了會不會變強，並不是現階段需要思考的問題。蛋白粉或許還會持續漲一段時間，但「蟑螂粉」從來都不是平替。

既然蛋白粉漲價，蟑螂粉不能吃，親，這邊建議您再了解一下波士頓龍蝦？