

秋冬时节话番薯

阅读提示

我喜欢番薯的甜香鲜美,从少年到老迈,痴爱不改。如有番薯可吃,即使有鸡鸭鱼肉,我会首选番薯,而不顾别人说我是痴呆。



(一)

番薯,又叫红薯,甘薯,白薯,地瓜等。它味道鲜美,营养丰富,易消化,热量是大米的三分之一,是一种理想的减肥食品。且含独特的生物黄酮成分,能防癌益寿。可作通便药物,乾隆帝曾用它治便秘,我的父亲多次用它通便,效果极好。但一次不可多食,应控制在150克上下,因它含气化酶,产生烧心腹胀,我多年食用,可与米面菜蔬搭配食用,会避免腹胀。

我喜欢番薯的甜香鲜美,从少年到老迈,痴爱不改。如有番薯可吃,即使有鸡鸭鱼肉,我会首选番薯,而不顾别人说我是痴呆。我夫妻俩有共同喜好,用新鲜的番薯切块或干的番薯丝熬粥作早餐,近几年来,一年中有三百来天如此享用。中晚餐,我少吃些饭菜,也会在饭前饭后吃点番

薯解馋。

喜欢吃,就种得多,把土挖得深深的,把垄做得高高的。今年收获时,有一穴生了十块,重有十斤七两,真高兴!收得多了,将部分刨丝晒干,就可长年供应了。

我不单喜欢番薯,也喜欢它的叶子。高温时,菜难种,独番薯滕叶,只要施肥,就茂盛鲜嫩,快速生长。再加上它种植简单,不须农药,这几年又有专供吃嫩叶的新品种,更加好吃,真好!

我还喜欢番薯的坚韧顽强和谦逊模样。夏季阴雨天剪两节滕,随手插入穴中或不注意掉于地面,它皆会生根长叶。它不择土壤肥瘦,即便岩石缝隙,只要有些土,便可栽种。它滕叶匍伏地面,从不张扬,谦逊一生。它节节生根,吸收营养,不惧狂风,不怕大旱,总有收获,人皆赞它为旱龙精。

(二)

番薯也为革命做过贡献呢!据我岳父回忆,他1943年入党,曾任游击队分队长。常半夜三更秘密做地下工作,走很多

路,有时饥肠辘辘,路边地里番薯多,就小心用手挖一个充饥,绝不扯断藤蔓,覆盖回土,让其它块根继续生长。有时人多挖得多,便埋进银圆,作为回报。

我是1964年从壶镇中学初中毕业的,还是国家三年困难之后期,一次,班主任用劳动课时间,组织我们去拾番薯落,即到生产队已收获结束的地里,再挖一遍,番薯很难挖净,总有些遗落。同学们年少体弱,缺乏锻炼,却不甘落后,挥锄挖地,手掌不久就起了血泡,依然轻伤不下火线,每拾到一个较大番薯,便欢呼雀跃,那情那景,至今不忘。

还记得有一个星期日,我到十几里外的一山村同学家玩,中饭他家招待我吃番薯丝饭,米很少,大部分是番薯丝,而我却觉得极香甜好吃。

番薯,顾名思义是从外国传入的。一查资料,才知道,番薯最早种植于美洲中部墨西哥、哥伦比亚一带,由西班牙人携至菲律宾等国栽种,番薯传入我国只有四百多年。

(缙云 赵成义 72岁)

公益广告



我们一直在努力

