



**编者按:**今年暑假,盐阜大众报业集团组织党媒小记者赴滨海县开展白首乌文化主题研学活动,深度探索非遗魅力与生态种植奥秘。本次活动首次将企业非遗工坊、种植基地与博物馆文化串联,小记者在实践中,切身感受滨海白首乌从种植到商品的全产业链价值,收获满满。

## 挖白首乌

本报小记者 吴兆锐

今天,我和一群同学踏上了去滨海挖白首乌的旅程。我们兴高采烈地登上大巴车,车子启动后,我吃了点零食,渐渐犯困,迷迷糊糊进入梦乡。等醒来后,我发现已抵达目的地——滨海白首乌种植基地。

基地的工作人员首先给我们讲述了好多首乌的知识,比如首乌的悠久种植历史、药用价值以及首乌粉制作的精湛技艺。最让我期待的挖滨海白首乌环节终于到啦!基地工作人员给我们每个人发了铲子和袋子,

并教我们如何挖白首乌。“我挖到白首乌啦!”“好像还挺大的呀!”……伴随激动兴奋的话语,我们挖到了白首乌。

看着挖到的白首乌,我对之前工作人员的讲解有了更深刻的理解:滨海白首乌,这一古老而神奇的植物,承载着数千年的中医药智慧和文化底蕴,从它的种植年限到最佳挖采时机,每一个环节都蕴含着科学与自然的奥秘。

市盐渎实验学校四(2)班

## 滨海白首乌

本报小记者 潘民望

夏日炎炎,我们在老师的带领下,怀着激动的心情,有序登上发往白首乌之乡——滨海的大巴车。

在车上,我和身边的朋友开心地聊天,时不时看向窗外,期盼着早点到达。

经过一个多小时的车程,我们终于来到了第一个目的地——滨海县博物馆。在这里,我们了解了滨海的红色文化、何首乌的传说以及何首乌的种类、药用价值等。

参观完博物馆,就到了吃午饭的时间。我们来到了吃饭的地方,这里的饭菜很丰盛,大家吃得津津有味。令我难忘的是一些菜里还加入了特别的配料——首乌粉。

老师告诉我们,滨海白首乌种植于清朝咸丰年间,与人参、灵芝、冬虫夏草并称“四大仙草”,其古法制作工艺被列入省级非物质文化遗产。传说,“八仙”之一的张果老因食用白滨海首乌得以成仙。

饭后,我们来到了制作首乌蛋糕的地方。首先,我们将鸡蛋液打成蛋糊,接着,我们将糖、蜂蜜、首乌粉、糯米粉等加入蛋糊,然后搅拌均匀,最后放入烤箱就大功告成了。

下午,我们坐上大巴车前往种植白首乌的基地。到了基地,每个人都领到了一把铲子。老师教我们挖首乌:第一步,拨开首乌的叶子;第二步,找到首乌的根,然后用铲子挖开泥土;最后,用手把首乌拔出来。经过半小时的努力,我挖到了七根首乌,其中一根有木棍那么粗。挖首乌累得我满头大汗、气喘吁吁,但我心里美滋滋的。基地的工作人员还给我们每个人都送了一份精美礼盒。

夕阳西下,回首滨海白首乌基地,这片土地不仅是“仙草”白首乌的故乡,更是一部活化的非遗史诗、一曲生态农业的赞歌。

市日月路小学五(6)班

## 快乐滨海行

本报小记者 徐子翊

天刚蒙蒙亮,我就兴奋地从床上跳起来。因为今天我要和的小伙伴们一起去滨海参加小记者活动。一路上我们嘻嘻哈哈,大巴车也“嗡嗡嗡”跟着开心。一个多小时后,我们就到达滨海了。

我们首先来到了滨海县博物馆。一位和蔼可亲的阿姨笑眯眯地迎接我们,她讲起新四军的故事,眼睛闪闪发光,好像里面住着小星星。她还给我们介绍了神奇的“仙草”——何首乌!它的根圆圆的、胖胖的,好像一个害羞的小娃娃躲在土里。我偷偷摸了一下何首乌,滑溜溜的,太好玩啦!

接着我们去了首乌种植基地。吃午饭的时候,我一眼就发现:菜里

藏着何首乌!我赶紧夹了一块,甜甜的、软软的,可好吃了!大家吃得津津有味,全是“吧唧吧唧”的声音。

最让我兴奋的是做首乌蛋糕!我踮着脚尖,跟着老师的讲解步骤一步一步地进行操作:打鸡蛋,加入白糖和蜂蜜搅拌均匀,再放入首乌粉。虽然忙得团团转,但是我心里却美滋滋的,成就感满满的,感觉自己变成了“蛋糕小超人”!

最后,我们一起挖何首乌。我轻轻扒开泥土,发现一个胖乎乎的“首乌娃娃”正躺在里面睡觉呢!我小心地把它挖出来,带着这个小可爱和基地工作人员送的伴手礼,一路唱着“啦啦歌”,开开心心地回家啦!

市新都路小学二(2)班



## 滨海白首乌文化研学记

本报小记者 李玥瑶

星期日的早晨,我早早就起床,因为今天我要作为报社小记者参加滨海白首乌文化研学活动。我们坐着大巴车,一路上充满了期待。

经过一个多小时的车程,我们首先到了滨海县博物馆。我们参观了很多古时候的用具,学习了新四军抗战的伟大事迹,还在讲解中了解了滨海是白首乌之乡,这里的首乌制作技艺被列入省级非物质文化遗产。讲解员阿姨说,首乌能让白发变黑,是神奇的仙草。

参观完博物馆,我们来到吃饭的地方,老师说今天的菜里还有首乌,我觉得特别美味。

吃完饭,我们在滨海县首乌非遗馆学习并且体验了首乌粉的制作过程,然后在老师的指导

下,自己动手做首乌蛋糕。我把鸡蛋、面粉、糖搅拌均匀再加入首乌粉搅拌,然后放入烤箱,首乌蛋糕就做好了。

在烤蛋糕的时间里,我们来到了何首乌种植园,老师给我们发了小铲子,教我们挖首乌的方法。我和一个女同学一起,她握着小铲子挖土,我轻轻拔出首乌。我俩一起挖出了五根首乌。虽然很热,但是看到我们挖出的首乌,我特别开心。回到首乌非遗馆,拿到我们自己做的蛋糕,每个人还得到了一个大盒礼品,我们一天的研学结束了。

这一天,我不仅认识了白首乌,更懂得了大地的馈赠——那些深埋的宝藏,正等着我们用好奇的心去发现,用勤劳的手去创造!

市新都路小学二(6)班

## 探秘首乌

本报小记者 符焱森

今天是我期待、最开心的一天!因为我期待已久的小记者活动开启了!我们一大早就蹦蹦跳跳来到了集结地,有序地登上大巴车前往滨海县首乌非遗馆。我们每个人心中都怀揣着对首乌的好奇,它到底是什么样的植物呢?

阳光洒在弯曲的小路上。过了一个多小时,我们到达了首乌非遗馆。工作人员告诉我们,这里是一处集首乌文化展示、非遗技艺传承、产品体验与科普教育于一体的综合性文化场所。馆内陈列着丰富的首乌历史文物、传统制作工具以及现代科技研发成果,充分展现了首乌文化的深厚底蕴和独特魅力。

接着,我们走进盐城陈氏食品有限公司,该公司是何首乌制作技艺省级非遗工坊。工坊的传承人陈华文叔叔为我们讲述国家

地理标志产品——滨海白首乌的发展历程。他现场揭秘白首乌的药用价值、鉴别技艺及古法工艺,引得阵阵惊叹。

午后,我们在工坊阿姨的指导下制作何首乌蛋糕。我把鸡蛋、面粉还有糖再加入首乌粉搅拌均匀,放入烤箱,不一会香喷喷的首乌蛋糕就做好了。

我们又来到首乌植物园。老师给每一个人发了一把小铲子,我迫不及待地跪在田埂上,按照老师的指导轻轻扒开泥土,终于挖出了一根又细又长的首乌。不一会儿,我就挖了六根形状各异的首乌,虽然很累,但是内心却充满了喜悦。

回程的车上,我们还带了好多首乌点心回家。今天真的是收获满满啊!这一天的经历将永远留在我的记忆里。

市敬贤路实验小学二(1)班

