

消暑“食”光

“赤日满天地,火云成山岳。”三伏天似一只热烈的“小烤炉”,蝉鸣漫过巷陌,暑气裹着热浪蒸腾而起;可它更像沉稳的“老灶台”,将苦瓜的苦、冰西瓜的甜、金银花茶的润……全都拌进寻常烟火里。让我们把这些“小清凉”塞进文字里,慢慢品尝,悠悠消暑。

学吃“苦”

□作者:方 华

入伏之后,天热人躁。胃口苦涩寡味得就像被抽干了水的池塘。往常爱吃的红烧肉,瞧着就觉得腻。

苦夏的日子里,就喜欢吃点苦。去菜市场,总隔三差五带回一两种苦味。有时是一把叶子上还挂着露水的水芹,有时是两三根碧玉似的苦瓜,有时则是四五条青嫩嫩的丝瓜。

芹菜爆炒,苦瓜凉拌,丝瓜打汤。看一家人食欲大开,大快朵颐,不亦乐乎。

燥热天,食欲普遍降低,苦瓜、莴笋、丝瓜、莲子、芹菜、苔菜等这些苦味菜,便成了我家餐桌上的“宠儿”。中医常说“十苦九补”,这苦味入腹,能泄燥坚阴,最是清火平气。

许多人不喜欢吃“苦”。比如苦瓜,我以前是一点不沾的。瞧那瓜样,表皮疙疙瘩瘩,像癞蛤蟆的皮,看着就倒胃口。但父亲爱吃,时常买上两根,自拌自食。看他吃得津津有味,眉头舒展,我忍不住好奇,便试探着用筷子夹一小块,塞进嘴里。瞬间,一股难以名状的苦涩在口腔中炸开。当时,我的那张小脸皱成了苦瓜状。

父亲看着我的窘态,并不嘲笑,只是慢悠悠地说:“浅尝反觉苦,多吃才得味哦。你得耐着性子嚼,嚼着嚼着,清甜就出来了。”

我将信将疑,又夹了一大筷子,屏住呼吸,满口咀嚼。果然,那极度的苦涩过后,舌底竟真的泛起一丝甘凉,再细细品味,竟有一种苦尽甘来的感觉。再食其他菜肴,更觉滋味香浓,仿佛味蕾被彻底唤醒了一般。

民间有谚:“人讲苦瓜苦,我说苦瓜甜,甘苦任君择,不苦哪有甜。”这朴素的话语里,藏着生活的辩证法。

除了苦瓜,我对水芹也有着特殊的感情。小时候,老家的沟畔塘边,野生的水芹簇簇丛生。那水芹茎秆中空,叶片翠绿,在微风中轻轻摇曳,散发着特有的清香。那时候乡下人家是不种水芹的,母亲在田间劳作,回家时会顺带一把。回到家中,她在大灶里点燃柴草,火光映红了她疲惫的脸颊。随着“刺啦”一声,水芹入锅爆炒,那种带点苦味的清香瞬间弥漫了整个屋子,连檐下一直咕咕叫着的斑鸠们都似乎安静了下来。现在回味,仍是口齿生津,嘴角留香。

如今在菜市场买的芹菜,大多是蔬菜大棚里培育的,虽然粗壮水嫩,但苦味淡了,那股子野性的香气也淡了。不过,将它切成段与肉丝、干丝一同爆炒,依然能让一家人品出夏日里特殊的风味。

说起苦味,还不能忘了那寻常的莴笋。很多人吃莴笋只吃茎,把叶子扔掉,殊不知莴笋叶的苦味更甚,营养也更丰富。我总舍不得扔,洗净了焯水,挤干水分,切上几瓣蒜,淋上几滴麻油一拌,便是消暑的佳品。那略带苦涩的口感,脆生生的,最能解油腻。

还有一种苦菊,模样俊俏,叶子细长卷曲,像是深秋时节染了霜的墨菊。它的苦味更为隐晦,带着一丝青草的鲜嫩。记得一次放学回来,我热得满头大汗,看着桌上的饭菜,嚷嚷着没胃口。母亲便将苦菊、紫甘蓝、小番茄和煮熟的草鸡蛋拌在一起,淋上芝麻酱,做了一道五彩斑斓的凉拌。起初嫌弃那淡淡的苦味,但在母亲的劝说下,勉强吃了几口。没想到,那爽脆的口感竟让我欲罢不能,不一会儿便将盘子扫空。这苦菊,让人学会在平淡甚至苦涩中品出生活的本真滋味。

至于那陈年的老白茶,虽非蔬菜,却是夏日必备。老茶性温,取一块存放了多年的陈皮,配上一撮老白茶,在紫砂壶中煮沸。茶汤橙黄透亮,入口微苦,回甘悠长。父亲在世时,每到夏天午后,必坐在院中树荫下,一边摇着蒲扇,一边呷着浓茶。他说,这茶里的苦,能败火气,也能让人心静。所谓“心静自然凉”,夏的炎热也就消减了。

苦味还能吃出诗意来,让燥热的日子添一份雅情。

比如用味苦的绿豆、莲子、百合熬一锅汤。我喜欢用那只蓝花白瓷碗盛着,坐在窗前,看窗外的阳光透过树叶在地上跳动的光影。碗中,绿豆早已熬得绽花沉底,莲子在汤水中起起落落,而那一片片百合,宛如一只只洁白的小舟在水中漂浮。此时,脑中浮现汉乐府里“江南可采莲,莲叶何田田”的句子,幽哉悠哉,仿佛那一身的暑气都被这诗句和这碗汤给化解了。若是再搁几粒冰糖,像幼时那般放到井水里镇一下,那清凉的诗意便直落胸襟,好不快乐。

北宋大家黄庭坚有诗云:“夏日小苦反成味。”这“反成味”三字,道尽了苦的妙处。苦不是终结,而是另一种滋味的开始。

炎炎夏日,不妨放开眉头,主动吃点“苦”。这不仅是为了身体的安康,更是为了心灵的修行。在苦中寻找甜,在燥热中寻觅清凉,这或许就是苦夏教给我们的生活道理和人生哲学。

小时候没有冰箱。

夏天的西瓜,要凉,全靠那口井。

父亲总是在午后最热的时候出门。太阳把地面晒得发白,柏油路踩上去软绵绵的,他光着膀子,肩上搭一条毛巾,走到村口的瓜田里,弯下腰,用手指弹一弹这个,敲一敲那个。瓜农老赵蹲在田埂上抽烟,眯着眼看他挑。

“这个。”父亲抱起一个墨绿色的大西瓜,拍了拍,声音闷闷的,像拍一个人的后背。

回到家,他把西瓜装进一个尼龙网兜,系上绳子,慢慢放到井里去。井水凉得扎手,是那种从地底深处渗上来的、带着泥土气息的凉。西瓜沉下去,“咕咚”一声,水面泛起一圈涟漪,然后就静静地待在井底,等着傍晚的到来。

那一下午,我什么事都做不安稳。写两个字,跑到井边看一眼;再看一会儿书,又跑去看一眼。西瓜在井底一动不动,墨绿色的皮被井水浸得发亮,像一个沉睡的秘密。我恨不得拿根竹竿把它捞上来,立刻就切开。

可父亲不让。他说:“心急吃不了凉西瓜。”好不容易熬到太阳下山。暑气渐渐退去,天边的云被烧成橘红色,院子里有了风。父亲这才不紧不慢地走到井边,摇着轱辘,把西瓜提上来。网兜滴着水,瓜皮上挂着晶莹的水珠,在夕

夏天的脾性,活像个攥着太阳火种的野丫头,前一秒还在梧桐荫下递来满袖凉风,后一秒就把滚滚热浪泼得人满身是汗。我蜷在藤椅上翻旧书,鼻尖忽然撞进一缕清润的香,抬眼就看见窗台上那只粗陶瓦罐,罐口蒙着洗得发白的棉纱布,那是奶奶藏金银花的老物件,罐身还留着往年晒花时沾下的浅黄花痕。恍惚间,她总挂在嘴边的“银花清,伏天最养人”,就顺着风裹着淡香,漫过了满室的暑气。

小时候总嫌这茶寡淡,偷偷往杯里倒橘子汽水,气泡在杯里滋滋炸开,甜香盖过了清润,可闷在胸口的暑气半点没散。那时候眼里的夏天,该是冰西瓜第一口的沙甜,是巷口冰粉滑过喉咙的凉,哪里懂这清浅的茶汤里,藏着能把燥热慢慢揉散的软劲儿。

《本草纲目》里说金银花“性甘寒,散热解毒”,盛夏的暑气像一张密不透风的网,裹得人胸口发闷、嗓子发燥,连窗外的蝉鸣都像浸了热气,吵得人心神发慌。奶奶每次抓花投进玻璃杯,总慢声慢语地念叨:“闷得慌,就喝口银花水。”

冰西瓜

□作者:林海平

阳光里闪着碎金一样的光。

他把西瓜放在院子当中的石桌上,拿一把长刀,刀刃贴着瓜皮,轻轻一切——“咔嚓”一声,瓜裂开了。那声音清脆极了,像夏天终于忍不住笑出了声。红色的瓜瓤露出来,汁水顺着切口往下淌,空气里立刻弥漫开一股清甜的香气。

我早就端着碗等在旁边了。父亲切下一块最大的,递给我。我接过来,一口咬下去——凉意从牙齿传到舌尖,再从舌尖蔓延到全身,像有一股清泉从头顶浇下来,浑身的暑气一下子被冲散了。那甜不是腻的,是清冽的,带着井水的凉意和阳光的温度,在嘴里化开,一直甜到心里。

父亲坐在旁边,也拿了一块,慢慢地吃。他不像我那么急,一小口一小口地咬,像是在品什么了不得的美味。吃完了,他把瓜皮扣在头上,冲我挤挤眼。我笑得前仰后合。

金银花茶

□作者:钟 芳

古人写金银花,“金花间银蕊,翠蔓自成簇”,别的花大多赶在春光明媚时争艳,它偏要攀着竹篱,在最热的五六月里开得热热闹闹。奶奶总在清晨带着竹篮去后山采花,指尖捏着那些还带着晨露的花苞,教我辨认:白的是刚开的雪魂,黄的是晒透的金魄,连缠绕的青藤里,都锁着山涧的雾和拂晓的风。滚水冲下去的瞬间,那些蜷成小棒的花苞慢慢舒展,白的黄的花瓣在杯里轻轻浮起,像把漫山的夏意都泡进了这一杯清透里。

饮金银花茶是有次第的。初入人口时,清润像山风扫过舌尖,整个人先跟着一松;再咽下去,甘凉顺着喉咙漫到胸口,堵在那里的暑气就悄悄散开了大半;等第三杯温温地落进肚子里,窗外的蝉鸣都成了遥远的背景音,整个人像靠在老竹椅

母亲从屋里走出来,嗔怪地看了父亲一眼,嘴角却带着笑。她也拿起一块,咬了一口,说:“嗯,甜。”

那是我记忆中最甜的一个夏天。

后来我去了城里,有了冰箱。西瓜随时都能吃到,冰镇的,切好的,装在保鲜盒里的。可不知道为什么,再也没有当年那口井里吊上来的西瓜好吃。

也许是少了那份等待。少了那个下午的坐立不安,少了父亲弯腰提瓜时额头的汗珠,少了那声“咔嚓”带来的惊喜,少了一家三口围在石桌前,一人一块,吃得满脸都是西瓜汁的狼狽和快乐。

去年夏天,我回了一趟老家。老屋还在,院子还在,那口井还在。我趴在井沿上往下看,井水黑幽幽的,映着我的脸。我试着摇了摇轱辘,绳子还在,只是已经朽了,一碰就掉渣。

我站起身,拍了拍膝盖上的灰。

那口井老了。父亲也老了。可那个西瓜的味道,还留在我的舌尖上,一直没有散。

原来,冰西瓜里面藏着的,从来不只是凉。是一个人愿意在最热的时候,为你走最远的路,挑最甜的瓜,用最笨的办法,让它变凉。然后坐在你身边,看你大口大口地吃掉整个夏天。

上,连耳边的风都慢了下来。古人说,“清能涤烦暑,静可摄心神”,大抵就是这般感受,金银花茶不似凉茶的冰冽,也不似蜜水的甜腻,独有一种“清而不淡”的力量,把满身的燥热一点点揉开,只留舒爽在四肢百骸里慢慢淌。

如今再端起这杯金银花茶,总想起奶奶蹲在竹篱边晒花的背影。她总说,“银花耐得住晒,人才耐得住暑”。夏天喝金银花,哪里只是求一时的清凉?它在最晒的日头里开花,在最闷的暑气里舒展,把烈日的炙烤酿成了清润的茶汤;人在三伏天捧着这杯茶,从最初的贪凉求爽,到后来慢慢安下心神,终于明白最舒服的清凉从来不是靠冰寒硬压出来的。这一杯清透的水里,藏着盛夏最软的安抚,也藏着最朴素的道理。

晚风顺着窗纱钻进来时,杯里的茶汤还留着一点余温,浮在水面的花瓣轻轻晃着,像还带着后山竹篱边的影子。原来夏天的惬意不在冰饮的刺激里,而在一杯金银花茶慢慢舒展的花瓣里,在从燥到安的舒缓里,在懂得“清宁胜凉寒”的心境里。这是夏天借着金银花教我的事:越是炽热当头,越要寻一份由内而外的清润,越是心浮气躁,越要守一份不疾不徐的安稳。

