



## 苋菜

广东中山 甘武进

夏天酷热难耐,如果大家多吃些可口新鲜的瓜果蔬菜,给胃口带来丝丝清凉,也算是个安慰。那么,我们不妨到乡村市场上去看看。早上的乡村市场,很多水灵灵的蔬菜崭露头角,苋菜也闪亮登场了。纤细的,柔弱的,一簇簇乖巧地待在菜摊上。此时,苋菜长得刚好,柔嫩轻软,吃在嘴里,似有若无,像一曲汉代的舞蹈,又伸展又婉约。

这个时候是吃苋菜的最佳时机。苋菜的营养价值极高,能促进儿童生长发育,富含膳食纤维,含有较多的铁、钙等矿物质,含有较多的胡萝卜素和维生素C,为新鲜蔬菜中的佼佼者,常食可以减肥轻身、促进排毒、增强体质,有“长寿菜”之称。民间有“六月苋,当鸡蛋;七月苋,金不换”的说法。也因此,很多人会选择它成为夏季餐桌的必备菜。

我家也不例外。妻常买些苋菜回来,或清炒、或打汤,总让我们百吃不厌。妻做得最顺手的是上汤苋菜。苋菜洗净去老梗,姜去皮切丝,蒜子切片,皮蛋去壳切丁备用。苋菜沸水焯半分钟捞出控水沥干;起锅倒油烧热后放蒜片和姜丝炒出香味,加入熬制好的高汤煮开,皮蛋放入,加盐调味。放入苋菜煮约五分钟即可装盘。此道菜肴身软滑、味道浓郁,很适合燥热的夏季食用。

不过,做这道菜的苋菜叶宜选用红色的。而苋菜里讨喜的也是红苋菜。张爱玲就对它情有独钟:“苋菜上市的季节,我总是捧一碗乌油紫红夹墨绿丝的苋菜,里面一颗颗肥白的蒜瓣染成浅粉红。在天光下过街,像捧着一盆常见的不知名的西洋盆栽,小粉红花,斑斑点点暗红苔绿相同的锯齿边大尖叶子,朱翠离披,不过这花不香,没有热乎乎的苋菜香。”

苋菜无论清炒还是上汤的做法,都是十分合宜的美味快手菜,且功效明显。如凉拌苋菜,清淡凉爽,开胃助食;苋菜豆腐汤,清热解毒,生津润燥;清炒苋菜,补虚助长,尤宜儿童食用。如果家中老人身体不适,则可做点紫苋粥。此粥具有清热止痢的功效,适用于老年体虚、大便不畅、急性菌痢、急性肠炎等病症,常食之可益脾胃,强

身体。

大家最喜欢的应该是红苋菜,因它有个神奇之处,即炒好后会有红色的汁液,这些汁液是不爱吃饭的孩子的“催化剂”,放些汁液进去,一碗米饭很快一扫而光。记得儿子小时候吃饭,妻就会舀一大勺菜汁拌进白米饭里,粉粉的颜色,甚为可爱。那米饭沾染了粉红的菜汁,也顿时变得神气起来。这个时候,很少有孩子会抵住诱惑。儿子会闪着亮晶晶的眼睛,小嘴巴唧唧地吃下去。

苋菜本是野菜,后来才成田园清蔬。清人顾仲在他的《养小录》“蔬之属”中提到,“灰苋菜,熟食,炒、拌俱可,胜家苋,火证者宜之。”苋菜实际上分红绿两种,清人薛宝成在《素食说略》中就记述:“苋菜有红、绿两种,以香油炒过,加高汤煨之。”这种做法也很妙,因为先炒再煨能使之更香浓,更能突显苋菜的鲜美。

苋菜长得很有中国古典的韵味,纤细轻巧不盈一握。而且味道淡淡的,符合大家含蓄委婉清淡的审美趣味。苋菜原产中国,甲骨文中已有“苋”字,有着风韵的历史文化。据史书记载,宋代苏颂云:“赤苋亦谓之花苋,茎叶深赤,根茎亦可糟藏,食之甚美,味辛。”清代萧雄的《西疆杂述诗园蔬》说道:“几畦蔬菜不成行,白韭者葱着意尝。萝菔儿情秋色老,蔓菁缥贮隔年香。”

这给苋菜赋予了更多的文艺内涵。原本如邻家姑娘一般的家常小菜一下子变得冷傲,深深吸引人的并不是夸张或艳丽的外表,而是与众不同的清冷气质。这么想想,就觉得炒苋菜必备的蒜头成了它的追随者和仰慕者,心甘情愿地守护在它身边,直到奉献出自己的滋味,然后浸润在那红色的汁液里,幸福无比。这种天然绝配,让苋菜充满了文艺气质。

苋菜虽然是常见蔬菜,但在川菜、粤菜、淮扬菜里都有出名的菜式。如川菜中有道“红柿绿苋”,用酿有肉的红西红柿配苋菜做汤。粤菜中有一道“蟹蓉焗苋菜”,是苋菜脱离了寻常小炒后登大雅之堂的经典做法。苋菜洗净,热水煮熟,加点牛奶、料酒和蛋清把蟹肉调成蟹蓉,油锅烧热,下苋菜、蟹蓉、勾芡,同时下牛奶,盛碗后再撒上火腿末。哦,听着就一嘴口水了。

## 水与雨

安徽池州 石泽丰

对于水,我常常心存感激,又常常怀恨在心。

我感谢水喂养着我们,滋润着世间的万事万物,它让岁月的条索一节一节从不断地扭转下去,让宇宙由此永恒。水的清凉、甘甜,我是刻骨铭心的,在那个酷暑的夏季,我去深山里走访一位农民,到达目的地后,在我干渴的视线里,一瓢水从长者的手上传来,带着感情递向我,我激动了,眼睛潮湿。当我把这个故事讲给我父亲听时,父亲告诉我:滴水之恩,应当涌泉相报!这是父亲对水与情的理解,也是他给自己儿子打上一个如何感恩于别人的烙印。

就是在那些干旱的季节,通过网络上一组组鲜活生动的照片,我感到在那一片土地上,对于水的渴盼,不再只是哪一个人、哪一株禾苗,而是所有的妻儿老小,所有的稼禾牲畜。他们无不渴望一场甘雨的滋润。在那里,即便钻井取水,也不能解众人之渴。雨呢?雨到哪里去了?人们对雨的需求,开始叩问着碧空万里的苍穹。

在与自然灾害斗争的时候,人总是主动出击,听说在一个干旱地区,一位村支书为解决村民的饮用水,四处寻找水源,在一个山坡上,他丢下了一只布鞋,以身试人,竟滑到了只有一人身粗的无底山洞里,再也没有起来,以至于后来的发现者都无法从深洞里将他捞起,生命探测仪在那里也失去了作用。在山坡上他丢下了一只布鞋,一只布鞋,留给村民无尽的思念和悲痛,所以在特殊的时刻,我不耻笑村民祈神降雨,我理解他们迫切的心情,但我也相信什么东海龙王送雨。我知道,总有一天雨是会下的,它会落在这片广袤的土地上,没想到这一场雨,局部地区内涝成灾。一连几天的大到暴雨,让江满河溢,凶猛的洪水更像一头脱缰的野马,任性狂奔,卷起滔滔浊浪,一路冲毁庄稼,使圩堤崩塌。

是什么让我们在洪水的面前显得如此软弱无力?从电视上看到内河洪涝,村民纷纷转移,我的心就痛得厉害。我是从农村里走出来的,是农村的雨水将我濡养成人,看到报纸上山体滑坡、棉花被淹、雨夜万人大转移、筑牢“护民坝”等一篇篇报道时,我感到我的父老乡亲又在经受着一场自然灾害的考验。我走上一段内河大桥,跻身众人之间,看浑浊的河水卷席着草木、树桩顺流而下,在老家,我儿时爬过的藤条是否安在?也许它被洪水冲断了,冲走了,说不定现在正从我眼前经过呢!想到这里,心里便有一股忧伤之感,这种感觉,绝不同于孔子当年站在河岸上看着浩浩荡荡、汹涌向前的河水发出的“逝者如斯夫,不舍昼夜”之慨。

这是雨给我造成的伤害,给我们造成的伤害,即使它们积聚成水,躺在一如平镜的湖中,我依旧对它产生敬畏。每年的暑期来临之际,有多少少年夭折在水中,“谨防溺水,关爱生命”,尽管这样的公益广告冲击我们的视线,但还是有悲剧发生,给亲人们留下伤心欲绝的悲痛。我记得儿时的一个伙伴冬水,就是在一个炎热的夏日,夭折在故乡门前的河水之中,听说当时他溺水的那一瞬,头还奋力向上挺起,并用小手向上招摇,旁边的一个同伴惊慌失措,待他把大人喊来的时候,冬水已经离开了我们。僵硬的尸体平躺在一块木板上,曾经招摇过的手臂再也一动不动,当初的招摇是对生命的呼救,是警示,是与我们最后永别……在泪眼朦胧中,我感觉到雨水无情。

这些年,我从农村来到城市,后又多次深入农村,当我一次次去接触那些朴实的农民,了解他们的心声时,我听到最多的是:祈求年年风调雨顺。

## 又到槐花飘香时

安徽亳州 何建

然驮着背,总是利落地一串一串地采集下来。那时我还小,跟着奶奶,右臂挎着提篮,不一会提篮满了。我童年的记忆里奶奶做的槐花特别好吃,她用灵巧的双手把我们槐树上采来的那些洁白无瑕的槐花变成我们最喜欢的美味佳肴。我最喜欢的还是奶奶做的槐花炒鸡蛋,在那个贫瘠的年代里,算得上珍馐美味了。我常常端着那种蓝边大碗,得意地走到村口,向小伙伴炫耀着奶奶的手艺,直到碗里见了底,我还忍不住舔一下碗里,才心满意足地把空碗抱回去。

奶奶知道我喜欢吃槐花炒蛋,她还特意把春天鲜采的槐花晒干后珍藏起来,等到佳节来临之际,奶奶才把晒干的槐花用温水泡开后加鸡蛋过水蒸上一大碗,待端上餐桌时用筷子在油瓶里蘸几点麻油,那真叫一个香啊,现在想想可能还是鸡蛋和麻油的香吧,也可能是槐花重新散发出的味道勾引着我贫瘠的味蕾。

那时候奶奶也喜欢把刚采摘回来的槐花,用井水冲洗后,沥干水分加面粉搅拌后放锅里蒸,出锅时佐以蒜汁,不识字的奶奶此时竟然会在厨房里喊“吃春了”。全家人开开心心地每人吃上一碗,那满口槐花的清脆,真叫解馋。这一晃过了40余年,如今又到槐花飘香时,看到那满树的槐花,我不禁想起疼我爱我的奶奶……



当早春的杏花飘落,三月的桃花随风碾尘,槐花虽同二月的樱花一样,粉墨登场,花叶同发,或晚于叶,但槐花还是比樱花谦逊得多。

当大地绿了,满眼的绿,满树的绿时,槐树亦全身披绿,而且还是悄悄地绿了,俏也不争春。当槐花开始在叶间展出小小的花蕾,觅尔不见或者隐约,静等花开时,才吸引到无数的眼球,让人眼前一亮。她像芊芊少女期待久别的心上人一样,终于有一天重逢了。不再害羞,好像扑哧一声笑了,这个时候,满树的槐花一簇一簇,层层叠叠,串串的洁白,缀满枝头,让人好像一下子读不懂平凡的树枝里怎么能在一夜之间展现那么多花呢?村庄里、小河边,到处都是淡淡的雅香,沁人心脾。

母亲忙于生计,在小镇医院上班,这个季节里奶奶早已在竹杆上捆绑镰刀,每天带我,开始行走在远离村庄开满槐花的地方,因为村子里槐花易采,早被人采尽,奶奶虽