



苦夏

□方华



夏天,喜欢吃点“苦”。去菜市场买菜,总要隔三岔五带回一两样苦味,或是一把绿茵茵的水芹,或是两三根碧玉似的苦瓜,或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,我这个“家庭煮男”不亦乐乎。

天热人燥,食欲普遍降低,苦瓜、莴笋、丝瓜、莲子、芹菜、苔菜等苦味菜,就成了餐桌上的“卖座”食品。夏天多吃一些“苦”,能够增进食欲、促进消化、清凉败火。

许多人不喜欢吃“苦”。比如苦瓜,开始我是一点不沾的,但父亲爱吃,就偶尔买上两根,随父亲自拌自食。看父亲吃得津津有味,就忍不住尝尝,结果苦得皱眉。父亲说,浅尝反觉苦,多吃才得味。果不其然,满口咀嚼,有一种苦尽甘来的感觉,而再食其他菜肴,更觉滋味香浓。从此,爱上了那冰雕玉琢般的苦瓜。

民间有谚:“人讲苦瓜苦,我说苦瓜甜;

甘苦任君择,不苦哪有甜。”你看,吃苦瓜还能吃出生活的哲理呢。

苦瓜还被誉为“君子菜”,就是与其他任何食物,比如鱼、肉等同煮或同炒,绝不会把苦味传给对方,所以有人说苦瓜有“君子之德,君子之功”,有一种“不传己苦与他物”的“高风亮节”。你看,它是不是又像你我身边那些勤劳善良无私奉献的人呢?

小时候,芹菜家里是不种的,沟畔塘边,野生芹簇簇丛丛,也很少有人去采食。在田间劳作的母亲有时回家顺带着采一把,在柴草烧的大锅里翻炒,那种带点苦味的清香满屋飘散,现在回味,仍是口齿生津,嘴角流香。现在在菜市场买的芹菜,基本是蔬菜大棚里培育的,苦味淡了,香味也淡了,但与肉丝、干丝爆炒,也让一家人品出特殊的风味来。

味苦之物,一般都有明目清心、滋血养肝、润脾补肾等功效。味苦者性凉,其清热消暑之功效最显,因此,夏天主动吃点“苦”,何乐而不为呢!

苦味还能吃出诗意来。

比如用味苦的绿豆、莲子、百合熬一锅汤,用青花瓷碗盛着,看绿豆绽花沉底,莲子起起落落,且把百合幻化成漂浮的小舟,想着南华帝子“江南可采莲,莲叶何田田”的诗句,优哉游哉。若是搁几粒冰糖,放到冰箱里冷冻一下,那清凉的诗意便直抵胸襟,好不惬意。

酸甜苦辣咸五味中,人最怕的是吃苦。但中医理论曰“十苦九补”,“苦”最具有食补和药物功效,所谓良药苦口利于病也。而炎炎夏日,苦味食品也最具驱热降燥之能也。

明代黄庭坚有诗云:“夏日小苦反成味。”你不如放开眉头,吃一点苦,反而别有一番清凉在心头。

旧物

□李群娟

初读《红楼梦》时,曾疑惑何以宝玉差人送去两条旧帕子,黛玉就“左思右想,一时五内沸然炙起”,缠绵悱恻地题起了手帕诗。而当我一件件地收到他的礼物后,才渐渐明白了其中爱的玄机。

收到过旧围巾、旧手套、旧书、旧笔、老照片,还有旧的手机、钱包和U盘,皆是先生用过的。除去那个京剧脸谱造型的红色U盘,因为漂亮,他没用几天就特意割舍于我之外,有的是他收藏多年的旧品,有的则是他一手持新,便把旧的顺手一递——送给你吧,我便欢欢喜喜地要了。虽然,手机是男式的摩托罗拉商务机,钱包是黑色的小羊皮男款包,我却真就把自己的金色手机和红色钱包给淘汰了。接受他用过的物品,不觉委屈或低就,内心是一种俗世的米面夫妻的幸福。凡是他的,皆是好的;凡是他的,也是我的。这些私人物品,曾与他终日相伴,留有他的指纹与体温,我带在身边,便生出安详实在的归属感,提醒自己是个人庇佑的妇人。

白居易在《长恨歌》中写道:“惟将旧物表深情,钿盒金钗寄将去。”古来有情人相约,赠物传情,那些玉佩金钗折扇罗帕,无一不是赠予者随身携带的旧物,便是黄金白银,也多是旧日积攒的体己之物,带着美人袖里指间的温度。

所以,当黛玉听到晴雯送来的是旧手帕子,不由“着实细心搜求,思忖一时,方大悟过来”,连忙收下了。在第十六回中,宝玉将北静王所赠鹞香串珍重地取出来,转赠黛玉。黛玉说“什么臭男人拿过的!我不要他”,遂掷而不取。而这次,宝玉的两条旧手帕,对于黛玉,却有了不同寻常的意义。只因这份礼物,既饱含宝玉嘱她止泪莫哭的安慰,“旧”字本身也表明了宝玉念旧人与旧情的心意。明代民歌中唱道:“不写情词不写诗,一方素帕寄心知。心知接了颠倒看,横也丝来竖也丝,这般心事有谁知?”长久以来,黛玉一直担心后进贾府的宝钗威胁她与宝玉青梅竹马的爱情,但这次以旧物相赠,却是宝玉并不把她当外人的意思,冰雪聪明的黛玉柔肠百转,终于醒悟,由此情根深种。

同样是旧物,那香串比手帕子自然贵重许多,黛玉却弃如敝履,盖因旧物只是媒介,她喜欢的是旧人。

夫妻时间久了,便成一对旧人。旧人之间的相濡以沫,缘自淡泊中的信任。接受他送的礼物,无论新的旧的,贵的贱的,既不会像恋爱时那般惊喜,也不会像黛玉那般缠绵多思,只微微一笑,收下而已,一同收下的,还有一段长长的相守岁月。

虽是“衣不如新,人不如故”,但夜冷风寒的居家日子,也喜欢披披先生的旧衣。曾把他的一件T恤穿成睡裙,也曾跟着他的大鞋子在地板上划船。他很欢喜地看着笑,像看着时光中一个长不大的小姑娘。

素食清雅

□王吴军

素食本来只属于吃的范畴,古人却把吃素跟人情联系在一起。人吃素最早不为别的,是为了尽孝。古时候,家中父母去世,子女就应该在一年内戒吃荤腥,专吃素食,以示孝心。还有一些隐士,吃素是为了修行和出世,素食清茶,性情淡泊,清风明月,流水琴音,一派清雅。

其实,素食也是美味,令人留恋。江南水乡,豌豆刚刚上市时,在瓷碗里放一些嫩豌豆尖,倒入滚烫的开水,只消放一点盐,捞起来吃,便是清甜可口的美味。还有土豆,放在锅里蒸熟了,蘸上酱油,吃起来齿颊生香。萝卜生吃,脆甜多汁,比酥梨还要可口。古人追求居有竹,食有笋,吃素食的生活,只要环境和心境相宜,就可以赛过神仙。

素食做起来需要细致的心性,这样才能品出真正的清香。土豆丝和胡萝卜丝拌在一起,加入淀粉,做成双丝饼,山药和糖在一起做出拔丝山药,都是香喷喷的美食。还有,将白菜制成味道别致的泡菜,也时刻挑逗着人的食欲。

不过,长期吃素,犹如长期寡居一样,容易让人起厌倦之心。这个世界上,有人吃素是出于无奈,有人吃素是追求时尚。只是,鱼和熊掌不可兼得,当鸡鸭鱼肉出现在面前时,许多人很容易就会屈服于肉食的诱惑,而忘记了素食的清雅。

还有人别出心裁,用豆制品做出所谓的“酱香肘子”,用香菇做出所谓的“麻辣鱼”,用藕做出所谓的“五香骨头”,用黄花菜做出所谓的“烧鱼丝”,非常逼真,完全能够以假乱真。素食真的做出了肉的味道,喜欢李代桃僵的人便美其名曰“素菜荤吃”,但假的终究是假的,素菜荤吃并不能掩盖素菜的本来面目。

对一个活得自然而真实的人来说,想吃什么就吃什么,没必要以素菜荤吃的方法来以假乱真。素菜荤吃就好比让迟暮的美人刻意化妆,即使妆化得再好,也没有光洁的肌肤和明亮的眼睛了。无论用怎样高明的手段,将素菜做成所谓“荤菜”,即便入口后的味道就像荤菜,味蕾也会清清楚楚地告诉你,那是青菜,那是豆制品,那是黄花菜,那是藕,它们并非荤菜。

那些整天自嘲喜欢吃素却经常大肆“素菜荤吃”的人,其实是在展示一种内心的虚伪,这种作派就让人可叹了。



田 | 电话:65233686

洛阳网
WWW.LYD.COM.CN
 ——洛阳人的网上家园
 点击生活 服务无限

地址: 洛阳新区开元大道报业大厦22层 广告热线: 0379-65233618