

凉拌夏天

方华

炎炎夏日,暑热难当,食欲降低的同时,人也变得慵懒。这时节,若自己动手做一些凉拌菜,既省了烧煮之苦,也清凉了自己的舌尖与胃口。

夏天虽炎热,却也是各类蔬果扎堆上市的季节,这为凉拌菜提供了丰富的食材。凉拌菜不仅能有效补充微量营养素,使人精力充沛,缓解夏季的燥热,更是一种生活的态度——识时令,安心境,让枯燥的日子变得丰富多彩。

夏日凉拌主角自然是黄瓜。拌黄瓜也是最简单的,切片,或直接拍碎,再拍上两个蒜瓣,拌上调料即可。实在嫌麻烦的,将黄瓜切成段,蘸点酱就可食用。

凉拌莴笋也常见于普通人家的餐桌。那切成丝状的莴笋晶莹剔透,看着就让人有清爽之感,吃在口中,脆爽生津。

口味重的,可以在凉拌菜的佐料上下功夫。如在凉拌粉皮、凉拌海蜇中拌入麻辣油,在凉拌豆芽、凉拌土豆中多加入椒、姜、蒜片等调味的配料。

喜欢吃甜食,凉拌西红柿是最方便的。将西红柿切成片,撒上白

糖即成。西红柿本身特有的微酸,和糖的甜味掺在一起,风味独特,清爽宜人。

夏天,新藕上市,特别的脆嫩,切成片,拌上白糖,更是爽口。一块入口,仿佛嗅到了荷的清香。若是诗意之人,眼前怕会浮现那莲塘之中采莲的纤纤玉手呢。

苦瓜是夏日一道独特的风味,只是有许多人吃不了苦,不愿下箸。其实,苦瓜是清热解暑非常好的食材。将苦瓜一剖两半,去瓢洗净后切条,在沸水中烫一下放入凉开水中浸凉捞出,控净水分,再放入精盐、酱油、豆瓣酱、蒜泥和熟油拌匀即可。凉拌后的苦瓜片,青翠如玉,温润剔透。夹一筷入口,初始苦,细嚼之,一丝清凉起自舌尖,再嚼,甜从苦中生,润嗓入腑。真是不吃一番苦,哪知苦中甜。你看,这凉拌苦瓜还寓含着人生的道理呢。

凉拌芹菜,也是夏日一道简单食谱。据中医理论,芹菜有甘凉清胃、涤热祛风、利咽喉、明目益气、补血健脾、止咳利尿、降压镇静等功效。但芹菜在热炒后功能大大降低,最好凉拌。拌芹菜时加入一点红椒丝、茶干丝,入口清脆而劲道,

别有味道。

茼蒿,其纯净的清香让人喜欢,被称作香菜。香菜有散热解表、开胃消食等功效,为清热解暑之佳蔬。香菜尤其适合做凉拌菜的配菜,如香菜拌豆腐、香菜拌木耳、香菜拌海带丝等等,既增色又增味。

现在,西式的凉拌——沙拉,也在一些家庭的餐桌上见到。制作沙拉,最关键的就是沙拉酱。不过现在大可省略这道工序,因为超市里就可买到现成的。沙拉酱分两种,甜的和咸的。甜的适宜于水果沙拉,咸的适用于蔬菜沙拉。将苹果、梨子、西瓜、香蕉等尽可能多的水果切成丁,将黄瓜、土豆、包菜、胡萝卜、洋葱、生菜等蔬菜切成片,拌上沙拉酱,一盘沙拉就大功告成。新鲜脆嫩的沙拉拼盘,宛如一幅抽象的水彩,勺叉未动,已是赏心悦目。

凉拌,是生活的一种简约方式,删繁就简,还日子以原味与新鲜。凉拌,是一种随性的生活,瓜果蔬菜,任我组合,拌出创意无限。凉拌,是一种美丽心境,拌出多彩生活,拌出清爽夏日。

苔藓清幽

张海伦

连日的雨,院中的墙角和砖缝里长出绿茸茸的苔藓。它们泛着幽净的光、润泽的绿,默默无闻、毫不起眼地静默在时光的角落里,却给人远离尘嚣的心灵慰藉。

苔藓,非草非木,无花无果也无根,它们靠孢子传播繁殖,从远古的时光深处走来,见识过宇宙洪荒,见识过无数日月更替。在原始森林或深山古刹,随处可见的苔藓都可能具有成千上万年的历史。清代诗人袁枚在诗中写道:“白日不到处,青春恰自来。苔花如米小,也学牡丹开。”你看与不看它,它就那样淡定从容、静默无语地兀自生长着。

苔藓喜欢阴暗潮湿的地方,喜湿喜水,它像长着眼睛似的,知道水的来处,也知道水的去向。它又像长着耳朵似的,能听到风声雨声水声,这些声音听多了,便饱满了,清幽了,深厚了。苔藓生长在时光深处,在苍天古树的枝干上,在旧时老屋的天井里,在时光斑驳的缝隙里,都能看到浓绿深厚的苔藓,给人一种沧桑清幽的感觉和冷冷凉意。

苔藓漫漶于清幽的诗意图中。居于陋室的刘禹锡吟着:“苔痕上阶绿,草色入帘青。谈笑有鸿儒,往来无白丁。可以调素琴,阅金经。无丝竹之乱耳,无案牍之劳形……”于清幽的绿意间,吟诗弹琴,读书清谈,即使居于陋室,内心也是丰盈的。唐代诗人白居易在《石上苔》中写道:“漠漠斑斑石上苔,幽芳静绿绝纤埃。”炎炎夏日,走在一条长满青苔、静绿幽芳的小路上,也会顿觉暑气

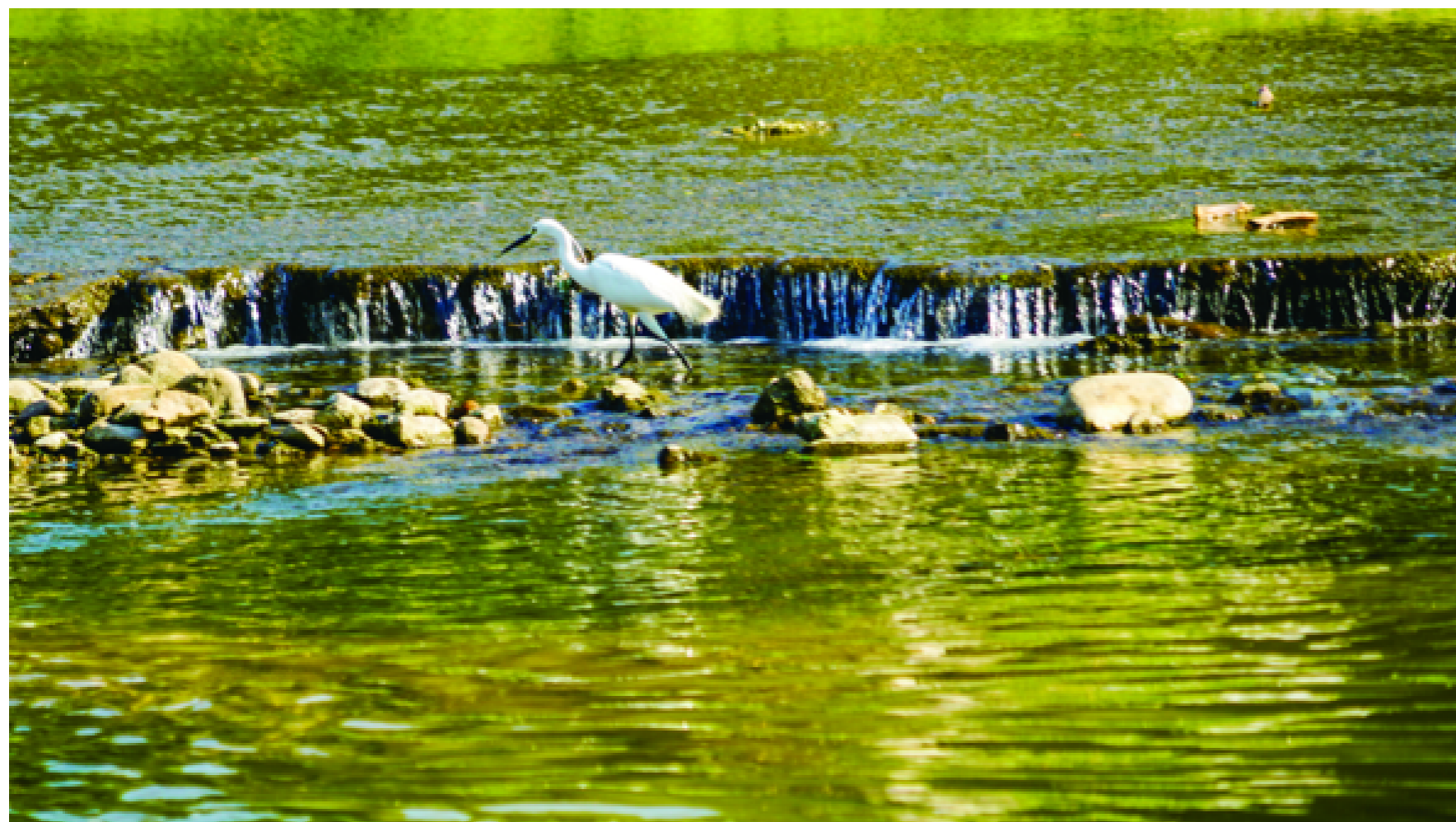
消散,心中充满青翠欲滴的绿意和远离尘嚣的诗意吧。

王勃在《青苔赋》序中感叹道:“苔之生於林塘也,为幽客之赏;苔之生於轩庭也,为居人怨。”苔藓因其生长习性,有人赏之也有人怨之。

庭院苔藓之最,当属邻国日本的京都西芳寺,又称苔寺,有一千多年历史。寺中布满深厚的苔藓,有一百多种,无一处长着,像铺满绿茸茸的地毯,满目青绿,幽雅宁静。入寺参观须至少提前一周申请并支付不菲的参观费,然后在厅堂用毛笔抄写佛经一小时,摒弃心中杂念方可入内。在日本看到的苔藓,多少显得太刻意,倒是在四川攀西绿石林看到的苔藓比较随性,充满旷达深幽的野性美。绿石林是亿万年地质变迁与风雨剥蚀留下的遗迹,常年雾气笼罩,空气湿润,让石头和树木都披满绿色的青苔、地衣、蕨类,时间似乎在这里静止,行走其中,犹如进入绿野仙境。

我也在花鸟市场看到过养于花盆中的苔藓,辅以青石点缀,形成聊有古意的小盆景。也有装入玻璃球中的苔藓,可置于桌上,也可挂于廊下,玻璃球中的苔藓浓绿茂盛,上面还喷有晶莹的水珠,美则美矣,却如关于笼中的鸟儿,缺少点生机。

我喜欢看雨后台阶上、石井栏、墙角根,那些不起眼的角落里,生长着的充满生机、静绿清幽的苔藓,上面还挂着细密的雨雾,让人感受到时光的痕迹和幽静之美。



山溪白鹭

胡江丰 摄

姐弟情缘

王芳琴

乐开怀,重忆被搁浅时光

爸妈每天早出晚归的,我只好和弟弟相依为命。自从有了他,我明目张胆地成了家里老大。渴了,有人端茶倒水;刚学会做的菜,有人捧场;闯祸了,有人顶锅。

那时,我15岁,刚学会骑车,带着弟弟溜圈。可能是得意忘形了,下坡的时候我没刹车,很溜地就过去了,到家停车时发现后座上的弟弟不见了。我不敢吱声,转身就骑着车子去找了,找到他的时候,他满身泥泞地坐在地上(当时农村都是泥地)叫着姐姐呢!哟,看来我真不是什么好姐姐。

我的童年里,他就是乐趣。

一声姐,几声怜爱几世缘

不知从何时起的后来,他渐渐地像变了个人,不上进,性格变得叛逆,与爸妈与我忤逆,再也不是当初那个憨憨的、照顾我的弟弟了。

我一直知道,我们的感情高于他和爸妈。从前有我陪他,后来,我

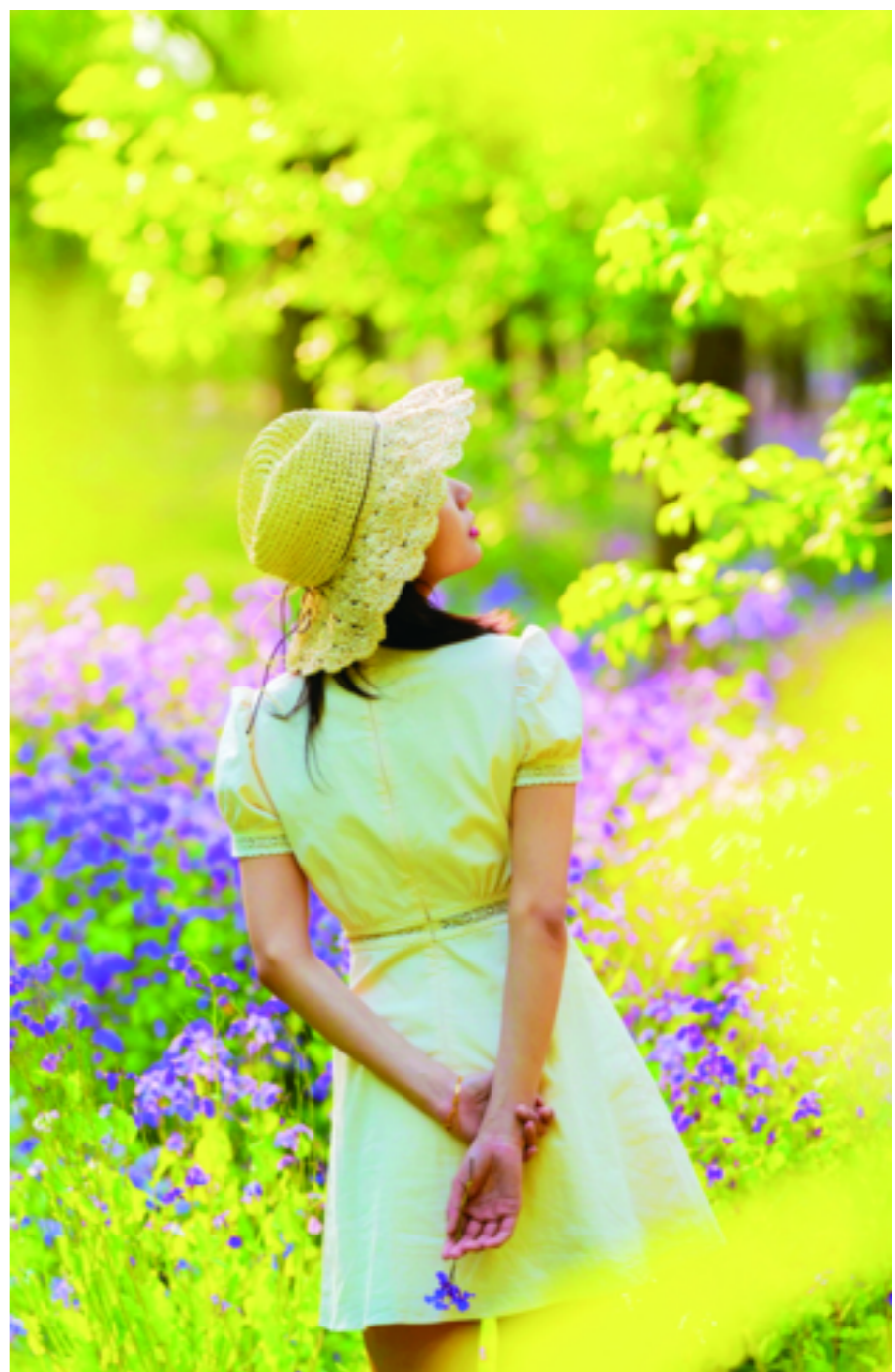
外出求学、工作、结婚、生子,他一个人,缺少了温暖、倾诉。再后来,他浑浑噩噩,兜兜转转,仿佛找不到生活的方向。一说他,他就哭,哭仿佛是他与我对话的唯一方式,他用得得心应手,我被折磨得体无完肤。

就这样持续了好多年,我好话说干、狠话说尽,在心里就想“放弃”他。

或许带着些嫌弃的意味,我总是使唤他、奴役他,会在心情不好的时候对他大喊大叫。最狠的一次,在我家他顶撞我先生,我动手打了他一巴掌。可他回家后,仍打电话来报平安:“姐,我到家了。”

一声姐,喊出了我的愧疚。回忆他小时候,那个护着我不被妈妈打的弟弟,那个哭着求妈妈给我交学费的弟弟,那个在操场上英姿飒爽的弟弟。

一声姐,几声怜爱几世缘。我亲爱的弟弟,我知道每个人的梦想都要经过千锤百炼,余生还很长,我相信,终有一天,你会真正长大。



遇见

苗青 摄