

## 小暑驾到 乐享当“夏”

■洪泓

小暑来临,万物似乎也都循着这股温热的风有了些许转变。此时天空如烧灼一般,上无纤云,下无微风,是炎热的开始。民间谚语说:“小暑过,每日热三分。”意指天气将会越来越热。老人们说:“小暑一声雷,倒转做黄梅。”是指在小暑前后,咱厝已进入雷暴最多的季节。而大雨过后,艳阳一照,地面热气升腾,整个城市就像一个大蒸笼,“小暑、大暑,上蒸下煮”便是如此。

咱厝俗谚道:“小暑割来煮,大暑展秋风。”小暑是开始收获的季节,早稻需在小暑开始收割,到大暑收割基本完成。同样有俗谚云:“豆仔到小暑,无熟家已死。”说的是大豆必须在小暑前完成收成,迟收难免遭受虫害。还有天气俗谚道:“小暑东风无焦涂,大暑红霞天落雨。”小暑如果刮东风,那么就会下雨,地上没有干的地方。

小暑后的农历六月十五,咱厝人将这日视为“半年”。在这日大家会做汤圆,咱厝人称之为“半年圆”,煮熟后用来祭祀祖先及土地神。

咱厝民间有“尝新”的习俗,即在小暑过后,将新割的稻谷碾成米,做成饭祭祀祖先和五谷大神,恳请保佑风调雨顺,同时将新磨的米磨成粉,制作成各种美食,与左邻右舍共享。

小暑晚间,太阳落下,余温被凉夜侵蚀,心头渐静。“晚睡早起”:小暑的特征是昼长夜短,人晚睡早起,睡眠时间相对缩短,是符合顺应自然的养生原则的。晚上10时至11时就寝,早上5时30分至6时30分起床;午饭后半小时进行短时午睡。当下的年轻人习惯过了凌晨睡觉才算晚睡,这样是非常伤身的,小暑晚睡是指比冬令节气相对晚一点再睡,而并非熬夜。“运动蔽日”:夏季运动,尽量避开最酷热的10时至16时。时间也不宜过长,运动后及时补充水分。建议夏天从小强度的运动开始,每天行走半小时,或游泳、打网球、打羽毛球等。“夏季养阳”:中医讲“春夏养阳”,此时人体的阳气最旺盛,如果过于贪凉就会损伤阳气,应该少吃冰镇西瓜、冰镇饮料、冰棒等,这些食物对于虚寒体质的人来说,很容易引起胃肠疾病。

小暑,及时送来一声蝉鸣。这是一只只来自树上的蝉,它是小暑的最佳主角,它的每一个音节里,都饱含着浓浓的乡情;它抑扬顿挫的声调里,全是乡音的味道。当“夏”烈日炎炎,愿我们热情饱满;愿我们激情澎湃,去耕耘梦想,去完成目标;愿我们如骄阳自带光芒,热情迎夏生长;愿我们眼中有美景,心中有清凉;愿我们“暑”不尽快快乐,“暑”不完好运;愿我们前进的路上,脸上挂满笑容,乐享当“夏”。

## 小暑煮豆话家常

■吴奋勇

倏忽温风至,因循小暑来。小暑风催早豆熟。走向田野,不经意间就和一穗穗的豆儿撞个满怀。挂在竹篱上的豆角伸伸腰又长了一截;埋在土里的花生肆意用葱绿小叶张扬成熟了几分;藏在枝叶间的绿豆穗举着绿意和长条状的饱满迎风招展,似乎在说,来吧,采吧!

母亲从房间里拿出一个陶瓷罐,取出绿莹莹的绿豆。她去煮绿豆粥了,这是我爱吃的盛夏美食。我想起,以前我们家有耕作早稻,绿豆都是种在田埂上,早稻正在灌浆,我们小心翼翼地走向田埂,把整棵的绿豆砍下,放在畚箕里,挑着回家,再摘下绿豆穗,在阳光下暴晒,裂开,一颗颗小小的绿豆水灵灵的,惹人爱。那时,母亲就煮一锅绿豆粥,加点红糖,放凉后,一家人好好地吃个够,吃出满足和幸福。平常的夏日,母亲会抓一把绿豆,放在水壶里煮开,加点盐,能像

喝茶一样随时饮用。有一天早上,也不知道听谁说的,我把绿豆水装进玻璃瓶里,把盖子拧紧,偷偷地放在祖厝旁边的水井里,午后再取出来,喝起来无比冰爽,就像如今放在冰箱里冰镇一样。

我的家乡安溪,一个叫山珍的乡村,从明代后期开始出产一种叫“山珍豆签”的面食。它以绿豆、大豆等豆类粉末为主原料,加少量淀粉和水,搅拌成团,反复碾压成如硬纸般的薄片,以利刀切成扁形线条而制成。它的煮法不像其他食品有那么多做法,只有一种做法——做汤,先将水烧开,然后依次放下豆签、虾米,或肉、芹菜、姜丝等作料,熟了之后就可以食用了。盛夏来一碗,可口可心,养胃养生。

母亲年年说:“小暑吃豆,大暑吃肉。”她特别强调她说的豆,叫“三豆”,即绿豆、黑豆、赤小豆,是老祖宗流传下来的。养肾当属黑豆,“醋泡黑豆”是她又一拿手绝活。把黑豆洗净晾干,用米醋

或陈醋泡了,早晚吃上几颗,秋冬受益。赤小豆,也称为红豆、赤豆、小豆等,这是我老家常见的豆类植物,家家户户都会种上一小丘,自给自足。写到这里,我的脑海里呈现“三豆”的三种颜色:绿、黑、红。老祖宗真有智慧,吃下“三色”,吃出健康的体魄。

我把这“三豆”推荐给邻居,邻居来自千里之外,他说他的故乡也有“三豆”,即毛豆、豌豆和扁豆。他进一步解释着:毛豆,带荚鲜绿,口感很嫩,吃嫩毛豆是非常好的“食补”方法;豌豆是应季蔬菜,它含有丰富的维生素A、维生素C等,好吃又有助于健脾胃、提高免疫力;扁豆健脾和中、养胃下气,具有消暑化湿的功效。这对于气温高、湿气重的小暑节气来说,正好“对症”。

“薰风愠解引新凉,小暑神清夏日长”,我们无法左右环境,却能够左右自己的心,煮一碗豆,吃吧!在这个阳光正好的季节,愿你踏着热浪,心有凉爽,健康舒坦度过盛夏。

## 幸而我们有荷花

■陆小鹿

夏天的花事,虽不及春天绚烂,却也有独特的姿态和味道,亦是无可替代的。

我家附近有个街心公园,面积不大,却拥有一个宽阔而奢侈的荷塘。雨后不太热的时候,我就骑着共享单车去公园里看荷。层层叠叠的荷叶,像美人的裙裾飞扬;荷叶中探出一些娇妍粉嫩的荷花,摇曳多姿。红色和绿色本是俗常服饰中色彩搭配的大忌,放在植物界里,红花配绿叶却如此相宜、契合。

我网购了荷花和莲蓬各3枝,插进一只青花瓷花瓶里。置于书桌,便拥有了一个家庭式迷你版的荷塘。一次,偶然刷到网上还有新鲜的荷叶卖,立即买下4片。碧绿的荷叶竟有小阳伞那么大,怪不得从前孩子们喜欢拿来当帽子。

我早已过了孩子的年龄,买荷叶并不是用来做帽子,而是打算做一席消暑可口的荷叶大餐。《红楼梦》里香菱说:“不独菱角花,就连荷叶、莲蓬,都是有一股清香的。但它那原不是花香可比,若静日静夜或清早半夜细领略了去,那一股清香比花儿都好闻呢。”荷叶的清香,使得它成为天然的好食材。

先做一锅荷叶包饭。将一片荷叶洗净,剪成4块,包上混合了胡萝卜丁、豌豆、玉米粒、虾仁、香肠丁的糯米饭,放入蒸笼。蒸软的糯米饭沾上荷叶的清香,是独属夏天的滋味。我家孩子一向挑嘴,但一下就可以吃掉两个这样的荷叶包饭,实在给足了我面子。

次日清晨,起一个大早,再熬一锅荷叶粥。荷叶粥没有多少技术含量:待到白粥快熬好时,将一片洗净的荷叶覆于粥上,荷叶的香气渗入粥里,粥也染上了荷叶的色彩。梁实秋在他的散文《粥》里,就留下过这样的句子:“若是粥煮好后取嫩荷叶洗净铺在粥上,粥变成淡淡的绿色,有一股荷叶的清香渗入粥内,是为‘荷叶粥’。”因为简单,我第一次做就成功了,煮出来的荷叶粥果真带有淡淡的绿色,掀开锅盖,一股清香便扑鼻而来。炒了一碟毛豆萝卜干,切开一只咸鸭蛋,再配一块玫瑰腐乳,就着喝一碗清热解暑的荷叶粥,恍觉有临塘观荷的惬意之感。荷叶粥消烦止渴、益气润肺,实乃一道好吃、健康的当季美食。

剩下的两片荷叶,我用来做了清蒸荷叶鸡。这是一道淮扬名菜,家庭制作也很方便。在一只雏鸡的表面均匀涂抹调味香料后腌制半小时,再用荷叶包住放入蒸笼。这样蒸出来的鸡肉酥烂脱骨,油而不腻,四溢的荷叶清香让人心旷神怡。

幸而我们有荷花,火热的夏天也就没有那么可怕了。

