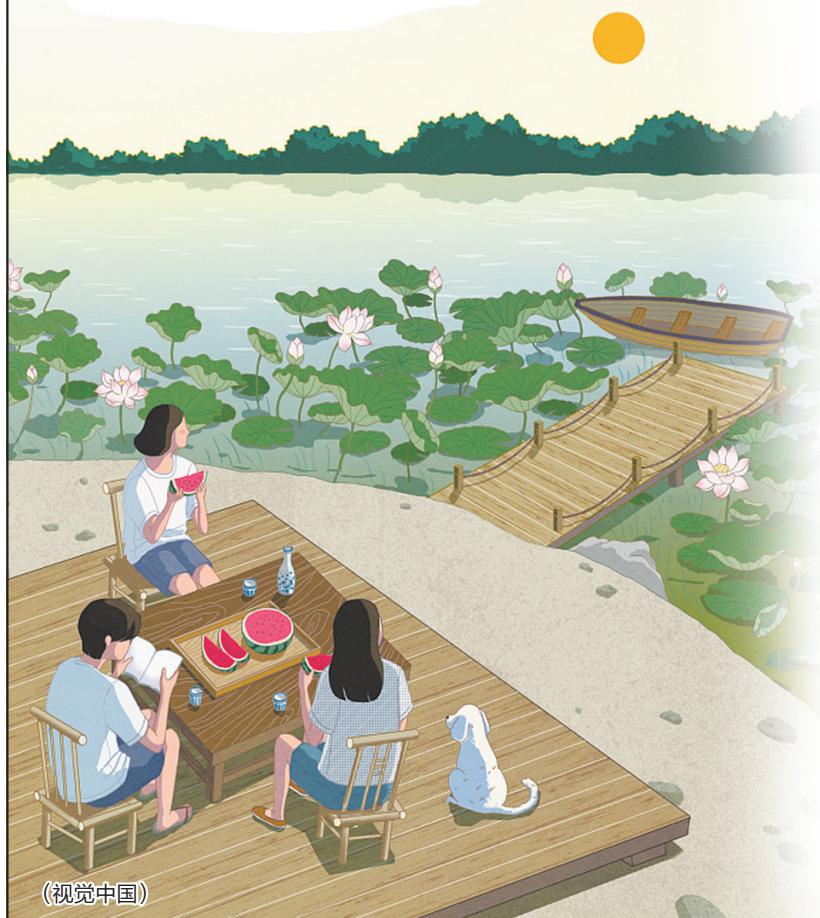


小暑驾到 乐享当“夏”

■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。此时天空如烧炽一般，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。



(视觉中国)

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，午后再拿出来，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的做法，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

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；愿我们眼中有关美景，心中有清凉；愿我们“暑”不尽快乐，“暑”不完好运；愿我们前进的路上，脸上挂满笑容，乐享当“夏”。

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，带莢鲜绿，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做帽子。

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，那一股清香比起花儿都好闻呢。”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。

