

夏日小苦

方华

夏天,喜欢吃点"苦"。去菜市场买菜,总隔三差五带回一两两种苦味。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,我这位"家庭主男"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,就成了人们餐桌上的"卖座"食品。夏天多吃一些"苦",能够起到增强食欲

欲、促进消化和清凉败火的作用。

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。看父亲吃的津津有味,忍不住就尝尝,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,而再食其它菜肴,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"。

就是与任何菜,比如鱼、肉等同煮同炒,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们?

小时候,芹菜家里是不种的,沟畔塘边,野生的芹簇簇丛丛,也很少有人去采食。在田间劳作的母亲有时回家时顺带一把,在柴草烧的大锅里翻炒,那种带点苦味的清香满屋飘荡,现在回味,仍是口齿生津,嘴角留香。现在在菜市场买的芹菜,基本上是蔬菜大棚里培育,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,养血滋肝,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",何乐不为。

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,用蓝花碗盛着,看绿豆绽花沉底、莲子起起落落,且把百合幻成飘浮的舟子,想着南华帝子"江南可采莲,莲叶何田田"的诗句,幽哉悠哉。若是搁几粒冰糖,放到冰箱里冷冻一下,那清凉的诗意便直落胸襟,好不快意。

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。

明黄庭坚有诗云:"夏日小苦反成味"。你不如放开眉头,吃点苦,别有一番清凉在心头。

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,如动手做一些凉拌菜,既省却了烧煮之苦,也清凉了自己的舌尖与胃口。

夏天虽炎热,却也是各类蔬果扎推上市的季节,这为凉拌菜提供了丰富的食材。凉拌菜不仅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。如十分懒惰,将黄瓜切成段,蘸点酱就可食用。

凉拌莴笋也常见普通人家的餐桌。那切成丝状的莴笋晶莹剔透翠绿,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,也是特别的爽口。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,苦瓜是清热解暑一个非常好的食材。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,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。

芫荽,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,为降热解暑之佳蔬。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,是既增色又增味呢。

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,先已是赏心悦目。

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。

