

炎炎夏日，我做的饭菜不大合家人口味，忽然想起，邻居送的凉拌小菜，同事给的半只柠檬鸭没端上桌，没想到，已打算离开饭桌的家人，看到添新菜，又呼啦地围拢过来。

“妈，凉拌小菜超好吃，柠檬鸭酸中带辣好下饭，咱家的菜要是天天这么好吃，我保证每顿吃两大碗米饭。”食欲向来不佳的女儿，这餐竟破天荒地吃了两大碗米饭，还直呼饭没吃饱。看她那股馋劲，我脱口而出道：“你呀，就是觉得百家菜才香！”话一出口，我愣住了。这句话多么熟悉呀，母亲也曾对我说过。

记得，那年我刚上小学，我的午饭要去母亲的单位解决。她们也没食堂，只有加热饭菜的地方。前一晚吃剩下

生活百味

再品“百家菜”

■ 王春兰

的饭菜，母亲带到单位热一热，就成了我和她的午餐。生活拮据，母亲带的饭菜，基本素多荤少。夏季，饭菜吃进嘴里都有了馊味，所以，我不怎么喜欢吃。

然而，那顿简单对付的午餐，却又是我最期待和欢喜的。每次吃饭时，她们同事都会聚到一起，我吃“百家菜”的机会就来了。“百家菜”相对于母亲带的饭菜，在我看起来要美味可口的多，碗里不是多出一块鱼就是添了几

片肉，要么是半个水煮蛋。从天而降的“百家菜”，我吃得满心欢喜，母亲却觉得心里不安，她怕长此以往会把我“惯坏”。可是，没人听她的，作为吃饭人群中最小的一员，我仍然乐享吃“百家菜”的特殊待遇。

我吃过的“百家菜”里，菜品做得最好的是小明阿姨。她和母亲同在一个班组，她走路不太利落，有时，母亲会让我帮她倒开水，热饭菜。渐渐地，我就察觉到，每天小

明阿姨带的午饭，好菜几乎都分给了我，她笑眯眯地摸着我脑袋说：“你乖巧懂事，阿姨喜欢你呀。”

长大后，我在陌生的城市定居，远离了熟悉的亲人朋友，我以为，“百家菜”怕是难以尝到了。但在我用心经营邻里和同事关系后，慢慢地，陌生人也可以处得像亲人朋友一样，能时不时尝到熟悉的“百家菜”。

在我看来，“百家菜”很香，邻里情朋友情更香。

中药故事

僧人为乾隆献方

■ 刘国应

相传，乾隆皇帝下江南时，随伺在旁的四位大臣由于日夜操劳，加之舟车劳顿、水土不服相继病倒。面对此情御医也是束手无策，皇帝只好命人张榜求医。不久，有一僧人前来揭榜，在把过脉之后开出“莲子、芡实、淮山、茯苓等量炖猪肚”的方子。

四位大臣服下之后，果然很快痊愈。因为此方治好了四位大臣的疾病，此后，每有官员南巡，皆以此方炖煮食物养身，久而久之被称为“四臣汤”。此后，“四臣汤”在民间广为流传，慢慢又被叫做“四神汤”。“四神汤”中莲子、芡实、淮山和茯苓这四位“神仙”，汇集在一起后可互相补遗，常喝“四神汤”能提高机体免疫力，增强胃肠道功能，改善腹胀、腹泻、消化不良等不适症状。

“四神汤”的做法也非常简单，猪肚150克洗净，切块，加入淮山、莲子、芡实、茯苓各25克，其他调味料适量，一起炖煮2个小时即可食用，每周吃1~2次即可。



妈妈的爱

周文静 摄

夏日炎炎，临水的亭台楼榭旁，亭亭如盖的大树、竹林下，不仅风光秀丽，更是理想的避暑纳凉环境。我们边纳凉边吟诗，不仅增加纳凉情趣，更能提高文化品位。下文是古人所写的纳凉诗，且所填的诗句中均带有一“凉”字或一“风”字。你能填上吗？

- 1.仲夏苦夜短，()。——唐·杜甫
- 2.散热由心静，()。——唐·白居易
- 3.(),满架蔷薇一院香。

诗联鉴赏

在诗意图中消夏填古诗

- | | | | |
|----------------|---------|-----------------|---------|
| 4.(),水殿风来暗香满。 | ——唐·高骈 | 8.万松深处坐，()。 | ——宋·戴复古 |
| 5.(),画桥南畔倚胡床。 | ——宋·苏东坡 | 9.六月山深处，()。 | ——元·释英 |
| 6.小憩人家屋后池，()。 | ——宋·秦观 | 10.(),巧借柳枝相形容。 | ——清·江堤 |
| 7.竹深树密虫鸣处，()。 | ——宋·杨万里 | | |
- (潘东曙 辑)
(答案下期找)



勤奋学习

篆刻

马广生/作



妙笔生花

李昌昌/作

旅游天地

今年夏日，贵州荔波是我第二次前往，只为探访瑶山古寨，距离小七孔景区只有几公里。一路山峦起伏、郁郁葱葱。清晨的瑶山古寨格外宁静，突然牛角声声，鼓乐齐鸣。

古寨有三道门。第一道是疆域门，用来迎接贵客；第二道是防御门，古时瑶王带领族人抵御外敌侵犯的关卡；第三道是迎宾门，以往是祭祀、庆典、外出狩猎等重要活动的聚集地。

当我们走到第三道门时，好客的女主人列队欢迎，每人手中端着一杯酒，请客人品尝。愿每位客人健康平安、事事顺遂。

我喝了一小杯，啧啧有味，唇齿留香。

他们的盛装，极富民族特色。男子着青色长袖短衣，领襟相连，无扣无带，用彩色腰带扎系，下穿白色宽裆紧腿裤，裤管齐膝，绣五条纵向红色花纹，系黄色绑腿；妇女穿背牌式服饰，蜡染布，绣精美花纹，下身着褶裙，裙边绣花，脚裹绑腿。

过了三道门，便进入古寨。瑶族是一个古老的民族，其族源可追溯到传说中的“九黎”。白裤瑶是瑶族的一个支系，自称“多

摩”，在历史长河中，创造了属于自己的风俗文化、服饰文化、婚俗文化、娱乐文化等，他们勤劳、勇敢、朴实。

眼前有十多座圆锥体建筑，

探秘瑶山古寨

■ 唐红生

被称为禾仓群，用来存放粮食和贵重物品。禾仓四柱支撑，离地面1~2米，上面用竹篾围成筒型，顶上盖以茅草蔽雨，每根柱子与木板的结合部装有一个光

滑鼓腹的陶罐，禾仓具有通风、防潮、防鼠等特点。事实上，最早的瑶族先民为“窑民”，几乎都会烧制陶器。而“瑶”是“窑”的谐音，瑶族由此演变而来。

古寨叫拉片，是中国少数民族特色村寨，绿树环绕，土黄夯墙、鱼鳞黑瓦在一株株芭蕉的掩映下，分外古朴。屋檐下挂着玉米、鸟笼，老人静静地坐在门口，面目慈祥，嗒嗒嗒……久违的缝纫机声从屋内传来。

隔壁一幢大楼是瑶族写生基地，充满浓厚民族风情和文艺气息。

息，山上的古屋、刺绣的妇女、“狩猎”的男子、涉水的老牛……无不成为一道道迷人的风景，吸引了众多高校艺术师生及绘画爱好者前来采风创作，带动了民宿、农家乐的兴起，村民实现了脱贫，日子如芝麻开花节节高。

放眼望去，对面的山脚下，小楼错落有致，山间云雾缭绕，一条宽阔的道路画出一道优美弧线通往村中，房屋、山峦、公路交相辉映，构成了一幅美丽的新农村画卷。

一旁的房屋上写有红色的大字：“没有共产党，就没有新瑶山！”

印象美食

对于喜欢吃桃子的人来说，夏天是个好季节。夏天一到，桃子就登场了。

小时候夏夜，爷爷一边摇着蒲扇给我扇风，一边给我讲故事。传说山脚下，一个年轻小伙和他年迈的母亲相依为命，恰逢寒冬腊月天，母亲却病重躺在床榻上，她把儿子叫到床前，说想吃桃子。这大雪封门的时节，去哪儿能买桃子？面对老母亲的期盼，孝顺的儿子还是答应了。在白雪皑皑的西山脚下，年轻人在雪地里深一脚浅一脚地，来到一棵老桃树下，对着老桃树哭诉母亲的心愿。他的孝行感天动地，老桃树奇迹般地在冬日里发芽、开花、挂满了一树又大又甜的桃子……妈妈吃到桃子，病很快就好了，儿子的孝心被人们当作美谈。

故事的真实性不予考证，但很有教育寓意，至今我仍记忆犹新。

我爱吃软桃。买回桃子，我总要放上几日。软桃意味着蜜桃已进入赏味期，再卖不出去，恐怕就要烂在手里。因此，有些商贩处理软桃的态度，往往是“跳楼价”，这倒是给爱吃软桃的人有了捡便宜的机会。

将软桃买回家中，置入水盆，用盐水细细搓洗掉表面茸毛，换水浸泡后将桃子滤干，置入水果盘，色相殷红、形态饱满的桃子静卧瓷盘中，赏心悦目。夏食桃，用我的美人指轻挑桃皮一角，一股清凉的桃鲜味儿四处弥漫，露出饱满的桃肉来，一口下去，是满嘴鲜甜的汁水……遇上运气好的时候，桃肉和桃核能够自然分离，一个桃子吃下去，露出一个品相完整的桃核，让人看着极度舒适。

有桃子吃的日子让人倍感珍惜。

万千水果，吾独爱桃，食桃也能品出不一样的滋味，比如浪漫、向善、行孝……

炎夏食桃正当时

张铭