

生活百味

清汤有味在伏天

■ 马亚伟

伏天我们尤爱凉食,凉面、凉粉、凉皮、凉拌菜,餐桌的底色变成了“凉”。雪糕是每天必吃的,西瓜、桃子从冰箱拿出来就大快朵颐。伏天吃凉食确实舒爽,解暑降温,凉食下肚好像整个世界都清凉。可是,凡事太过则有害。凉食吃太多,肠胃会受损伤。我的母亲深谙其中道理,所以她经常在伏天为我们做清汤。

我们小时候,物质贫乏,缺吃少喝。不过伏天是最有福气的,田里的瓜果蔬菜大批大批成熟,不会担心饿肚子。母亲最善于就地取材,顺手从墙根摘根丝瓜,立马来个丝瓜汤。我小时候,伏天喝过太多清汤:丝瓜汤、黄瓜汤、苦瓜汤、菜瓜汤。做好的清汤放到温热,然后一口气喝上一大碗,顿时觉得被凉食伤害的肠胃浸满了温润之气,身心都在被慢慢修复,特别熨帖。

现在想来,小时候的清汤味道实在说不上好。那时调料、配料有限,做出的汤菜味道怎会好?如今物质极大丰富,炮制一道美味的清汤给家人,来慰藉伏天的苦涩,未尝不是最佳选择。那天我做了一道西红柿虾仁鸡蛋汤,做法非常简单。这道菜的关键是食材要少,汤要多,才能做出清汤的效果。虾仁洗净,西红柿切好备用。然后炆锅炒一下西红柿,翻炒之后,加入多量清水,煮开后倒入虾仁。煮上几分钟后,倒入蛋液。最后放入盐、香油等调料,即可盛入碗中。这样一碗清汤,看着清爽,喝着可口。爱人喜欢趁热喝,如今室内有空调,趁热喝也无妨。汤还有些烫嘴,他一点点吸溜着汤,吸一口还要咂咂嘴巴,很享受的样子。我则喜欢把清汤放到温度合适,然后端起碗来一饮而尽。爱人说,这种有“冲击力”的喝汤方法,根本喝不出汤的味道,辜负了这么好喝的汤。我说清汤这种东西关键在于后劲,它有滋养修复的功效。不过我渐渐受到爱人的影响,学会了慢慢品味一道清汤。慢品清汤,细享美味。一个家庭的幸福,在于有人洗手做汤羹,有人懂得欣赏和品味。全家人享受着一汤一饭的幸福,浓浓的深情融汇在清汤之中。

伏天做清汤,要清淡、清爽,不可

太过味重浓稠,否则就失去了清汤的意义。清汤还有什么意义?我觉得清汤类似炎热中的清凉、浮华中的平淡,起到一种荡涤作用,可以让我们享受到苏轼所说的“清欢之味”。苏轼那么爱吃肉的人,把肉菜做到了极致,可他还是说“人间有味是清欢”。他说的清欢之味,就是蓼茸蒿笋之类的菜蔬之味。这种味道淡,却是至味。

伏天炎热,清汤相伴。至味在人间,清欢永相伴。伏天的清汤菜有很多,青菜豆腐汤,丝瓜鸡蛋汤,诸如此类,端上餐桌一定会大受欢迎。我做清汤的时候,喜欢放几滴香油,起到画龙点睛的作用。汤的味道,会被香油激发出来,喝起来格外耐品。

伏天莫要太贪凉,清汤有味在伏天。炎热的伏天,用热汤暖肠胃,帮助肠胃恢复功能。而且热汤喝下去,出一身透汗,感觉比吃凉食还舒服,这也算是“以热攻热”的方法吧。炎热的时候,凉与热的摄取也要达到平衡。平衡不仅仅是饮食之道,更是一种生活智慧。

伏天莫要太贪凉,清汤有味在伏天。炎热的伏天,用热汤暖肠胃,帮助肠胃恢复功能。而且热汤喝下去,出一身透汗,感觉比吃凉食还舒服,这也算是“以热攻热”的方法吧。炎热的时候,凉与热的摄取也要达到平衡。平衡不仅仅是饮食之道,更是一种生活智慧。

伏天莫要太贪凉,清汤有味在伏天。炎热的伏天,用热汤暖肠胃,帮助肠胃恢复功能。而且热汤喝下去,出一身透汗,感觉比吃凉食还舒服,这也算是“以热攻热”的方法吧。炎热的时候,凉与热的摄取也要达到平衡。平衡不仅仅是饮食之道,更是一种生活智慧。

名医轶事

董奉敷浴治病

一天,婆媳两人用板车拉着一位中年男子来到杏林草堂,一见董奉,纳头便拜。

董奉连忙扶起老妇人,问明情由。原来中年男子是老妇人的独生子,多年来肢体疼痛、麻痹。近来发展到手脚难以屈伸,周身肌肤溃烂不堪,体臭难闻,疼痛难忍。

董奉将3人引入草堂,仔细察诊观脉,见患者腕、肘、膝、踝红肿如罐粗,舌苔泛白,脉象时急时缓,病症、病因和疗法,心中已然有数。董奉叫患者在内房坐着休息,然后取出杏树皮、杏树根、桑葚、蒲公英等药物和一匹麻布置于锅中同煎,汤药煎熬好了,令患者除去全身衣物,赤身裸体,遂用蘸有药水的麻布将其全身裹得严严实实,此为外敷疗法。少顷,患者大汗淋漓,说感到好像有一条一尺长的舌头在舔舐他的全身,疼痛难耐,气息如牛。

董奉听后,确诊此为“痲疫”无疑,感到外敷已起功效,就将事先准备的中药煎剂放入加有温水的浴桶之中,让患者泡浴半个时辰。随后,董奉拿了20包药,让患者回家每日如此泡浴一次,且不要吹风,就会痊愈。

患者来时,用车载之,回时已能自己行走。回家10多天内,患者身上表皮脱落全无,疼痛难忍,经过泡浴,疼痛全消。20天后,疾病痊愈,且肌肤像新生儿婴儿一般,白暂如凝脂。(殷欣奎 辑)

篆刻作者 李昌昌

和乐安康



新雨后

孔祥秋/摄

旅游天地

暑假,儿子提议去重庆游玩。我则更想游览三峡,我和家人都很兴奋,开车沿长江行驶。

长江发源于青藏高原的唐古拉山,向东流入东海,流经11个省区。人们说,长江最美是三峡。按江水流经次序分别是瞿塘峡、巫峡、西陵峡。第一日到瞿塘峡。因地势而形成,两岸峭壁陡立,江水水深且流急,令人心悸。它仅有一个峡口,这段江面距离最窄地段不足50米,叫夔门。瞿塘峡属于奉节县,旁边有一座白帝城,是三国时期“刘备托孤”地。一千多年前,李白乘舟路过写下《早发白帝城》:“朝辞白帝彩云间,千里江陵一日还。两岸猿声啼不住,轻舟已过万重山。”我们下车坐船,也想感受一下诗仙的亲历。抬头只见两岸陡壁,岩石直立,

几欲倾倒;俯身看江水湍急,白浪飞溅,江风撞面,衣裙飞舞。望远天悬江上,山立江中,浑然一体,蔚为壮观。我们也遇见三三两两的猴子,或攀附在岩石上,或蹲坐在石栏上。不禁突发奇想,这些猴子是一千多年前李白遇见那些猴子的后代吗?游完瞿塘峡,我们前往巫县,去看巫峡。巫峡是长江三峡最长的峡,郦道元的《水经注》写到:“巴东三峡巫峡长,猿鸣三声泪沾裳。”唐代元稹也写出“曾经沧海难为水,除却巫山不是云。”的旷世名作。因赶路,登高展望巫峡后便匆匆离开。在去西陵

峡途中突然发现“王昭君故里”也在这条路线上。我们喜出望外去了她的家乡——昭君村。王昭君是历史上一位传奇的女子,传说她有“闭月羞花,沉鱼落雁”之貌美,被选到皇宫当宫女。后汉元帝把昭君“赐”给呼韩邪单于,昭君到匈奴后,被封为“宁胡阏氏”(王后),象征她将给匈奴带来和平、安宁和兴旺。昭君将中原的文化传给匈奴,她死后葬在大青山,匈奴人民为她修了坟墓,并奉为神仙……

我们往西陵峡口的过程中游览清江。清江,古称夷水,发源于湖北利川东,向西汇入长江。清江流域

是古代巴人的发祥地。江中心有一座岛,江水上涨将山形成江心岛。山上石岩刻赋,介绍了巴人的起源故事。偶遇一名当地老翁,问他原来住在哪里。他用手指着江水说就在江水下面,眼睛里还闪着泪光。是呀,我们平日感受的沧海桑田只是在书本上,而他感受的却是切身经历。在归途上,我和家人热烈回顾这一段历程。长江三峡不仅雄伟壮丽,两岸人民更是让人赞叹。他们与恶劣自然环境抗争,繁衍生息,万古至今。很多的文人骚客来到这里留下了优美的篇章,千古传颂。这更激发我们后人对长江的热爱和赞美。

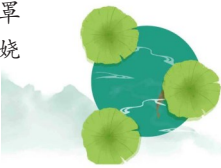
我们往西陵峡口的过程中游览清江。清江,古称夷水,发源于湖北利川东,向西汇入长江。清江流域

诗苑

夏日荷塘(外一首)

■ 张彦杰

明澈的池塘盛情笼罩
惬意的修辞婆娑妖娆
花影在自由漫舞
云影在水中逍遥



莲蓬托举着一汪秀色
蛙鼓吹拂着静谧柳梢
时而掠过的翩翩倩影
平铺诗意浓浓的广袤

乡愁的背影
与故乡的心事重合
葱郁的农谚
在游子的梦里发酵

夏日蝉鸣

与沸腾的渴望携手
站在盛夏的枝头
让真情引爆热力四射
让告白摒弃休止符

夏日蝉鸣
拒绝遮遮掩掩
夏日蝉鸣
让赤诚尽情流露

时光短暂
一切来不及铺垫
情真意切
只得舍弃前奏

不奢望来生
更不妄言石烂海枯
只要坚守住
那个笃定的坚守
再短暂的生命
也是幸福……

夏日三峡游记

■ 纳歌