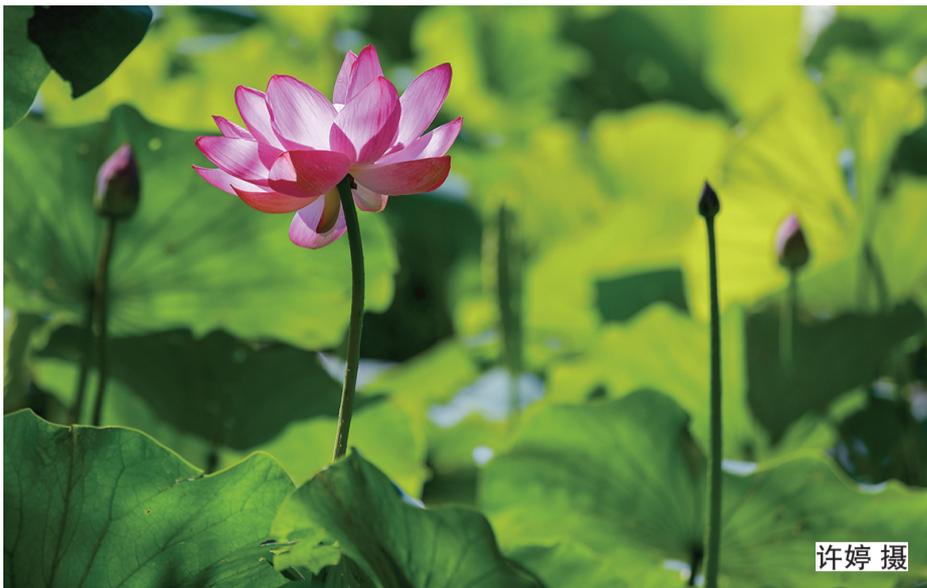


丰州漫笔

## 流光半夏

● 霍鹏熙



逢雨不知春去，一晴方觉夏深。早晨醒来，去满都海公园跑步，放眼望去，映日荷花在接天莲叶的碧绿中露出尖尖角，公园处处绿意盎然，树影婆娑，芳草萋萋。阳光浓烈，浪漫而张扬。

“鹿角解，蝉始鸣，半夏生。”时间的坐标在夏至定格。

夏至是被我国古人最早识别确定的节气之一。古人采用“立表测影”将一年中正午时表影最短的一天定为夏至，“日北至，日长之至，日影短至，故曰夏至。至者，极也”。昼长夜短达到极点，整个北半球皆如此。以夏至日为起点，气温持续升高，一年中最热的时段到来了。

夏至是甜蜜的，光听名字就觉得已经浪漫至极。它让思念的夜从此绵长，追寻的心始终向上。丰子恺曾说过：“你若爱，生活哪里都可可爱。”绿树成荫，鸟鸣枝头，桃李成熟，瓜香菜肥。草木含情，山水荡漾，它让日子发出愉悦的声响。我们吃荔枝、桃、樱桃和西瓜，它们将冰凉的惬意，痛快地送至心灵深处。伴随着田野的清新、鸟儿自由的灵魂、丰收的渴望，蟋蟀、蝈蝈的和声以及大雨的酣畅和电闪雷鸣中演奏一曲甜蜜的夏日恋歌。也许，夏至就藏在我们心中，轻盈、柔软，抚慰人心。

夏至是诗意的，汪曾祺诗：“四方食事，不过一碗人间烟火。”食一张夏至饼，清清静静；吃一碗夏至面，长长久久。青城人在这一天多

吃的是“过水”凉面，即煮出面条后，放入冷水中浸泡后捞出，配以黄瓜丝、水萝卜丝，泼上鲜红的辣椒油，最后再点缀几根绿色蔬菜，一碗凉面看起来色泽鲜亮。那味道，那惬意，那芬芳，全在这一碗面中，算得上夏至食谱里的一份独特绚烂。

夏至是悠闲的。青城的夏天，虽然午时炎热，但一早一晚相当凉爽。会享受的人，早早地在如意河边排队看五彩斑斓的喷泉，聊聊闲天，河边的轻风拂过，自然马上就凉快了。如若不愿走远，还可以到附近公园里下下棋、跳跳广场舞，欣赏凉亭小桥流水，听取蛙声一片。更接地气一点的，当然是去宽巷子走一圈，吃几串儿烧烤、喝一杯酸梅汤，尝一尝改良版的咸奶茶蛋糕或吃一碗冰粥。让红果的酸、汽水的甜和温柔的你一起沉醉。更洒脱一点的，还可以走在长长的敕勒川大桥上，白马相依，悠然千里，灯火如繁星点缀着夏夜，为美丽的青城更添一份旖旎。抑或是夜爬大青山看日出，在喧闹和宁静中让所有绽放的美好保持纯粹，然后和夏至一起走向灿烂。

夏至，万物绚烂，有悠有闲，有情有意。如今，就让我们跟着夏至节气，放慢脚步，去遇见自然的美丽，去感悟生命的活力，去品味渐行渐美的夏色，平安喜乐的人间烟火……

## 人生，要慢一点儿

● 刘洋

近几年，我愈发感觉生活节奏如快马加鞭一样，好像要追赶什么似的，又好像要参加一项比赛，拼了命地往前赶。60秒的红灯嫌长，3分钟的泡面嫌久，绿灯刚亮后面的车就不停地按喇叭……

我太“忙”了，忙得甚至不知道自己在忙些什么。就是出游，也都是驾车几十公里，忙里偷闲去到所谓的打卡地，来也匆匆，去也匆匆，犹如走马灯般的左右打量一番便打道回府。好像每天都在赶时间，上一次慢下来居然是好久以前的事。如果说现代人的生活大多注定奔波忙碌，那我希望，我们这段必经的无奈可以淡一点儿，慢一点儿，去欣赏沿途的美景。如同饮茶般，尽管大口猛灌不失为一种喝法，但是却很难品味到茶叶沉淀后散发出的醇厚芳香。

在我上班必经之处有一面湖，它被一旁的花花树树围绕着，特别是春夏之交的黄昏时分，在一指斜阳里静看碧水微漾，鸟雀盘飞，甚是美丽。

而湖一侧的小路上，上班的人们总是行色匆匆，无暇欣赏。包括我在内，几年来，每天周而复始的经过，对它的美全然不知。直到那一次，无意间看到幸福的小家庭在湖边支起了帐

篷，小孩子在摇床上开心地打着悠悠，我才慢下脚步，停了下来。

坐在黄昏下的湖边，远处高楼林立，车水马龙，这里俨然世外桃源般，可以让身处其中的人忘了时光，淡了忧伤。待天边退了余晖，四周渐渐暗下来，便能听到林间飞鸟雀跃，往来追逐间为这一隅的静谧又添了些许灵动与闲趣。我喜欢这份悠然自在，暂别喧嚣。多日之后，待起身回转，忙碌后偶尔从记忆中翻出这份时光，落在指间，落在身上，依然是静谧温柔而又美好。这是一种阔别已久的舒心，要我把脚步放慢一点儿才能体会到。

毕淑敏在《星光下的灵魂》里写道：“凡是自然的东西都是缓慢的。太阳一点点升起，一点点落下。花一朵朵开，一瓣瓣地落下，稻谷成熟，都慢得很。”任何事情都有它固有的节奏，你只需要顺应着节奏的变化，做好自己该做的事情，不要让外界的声音打乱你的人生节奏，踏踏实实走好每一步，该来的自然会来。

人生一世，我们只来一次，我喜欢的一句话是：春花、秋月、夏日、冬雪，唯有慢慢走，我们才能见天地、见众生、见自己。

## 苦瓜之味

● 张宏宇

苦瓜因瓜肉、瓜瓤味苦而得名。有趣的是，苦瓜虽苦，却有君子风度，从不会把苦味传给“别人”，苦瓜若与其他食物一起煮、炒，如苦瓜烧肉，苦味却不入肉中，因此苦瓜有“君子菜”的美名。

父亲是南方人，爱吃苦瓜，但我小时候是吃不得“苦”的，每次餐桌上只要有苦瓜这道菜，我便绝不会下筷了。父亲每次做苦瓜之前，会把切好的苦瓜用盐水浸泡五分钟，把苦水挤出，再用冷开水反复冲洗几遍，然后炒食，这样苦味减轻了，但苦瓜的风味犹存。父亲的用心，让我渐渐地喜欢上了这种苦味。

苦瓜其实并没有想象得那样苦，苦瓜的“苦”更多是一种经典的，与众不同的味道。咽下去，便会凉意沁脾。苦瓜虽苦，但苦中有清凉。夏日食之，爽口去燥，顿消暑气。

生活中，大多数人喜欢甜食，而对于苦味食品较反感，苦瓜的那种苦味是接受不了的。其实，多吃点苦味食物，你可以享受到身体健康的“甜”，更利于身体健康。苦瓜气味苦、无毒、性寒，入心、肝、脾、肺经，具有清热祛暑、明目解毒、利尿凉血、解劳清心、益气壮阳之功效。另外，苦瓜中的苦瓜甙和苦味素能增进食欲，具有健脾开胃，消炎退热的功效。夏天，人易中暑，加之多雨湿热，常食苦瓜对身体极有好处。

盛夏，正是吃苦瓜的时节，苦瓜以“苦”的独特魅力成为消暑之佳品。民间有云：“夏有苦味心自清。”苦味食品可泄去心中烦热，具有清心作用。苦瓜做法多样，可炒、可煲、可凉拌，亦可入汤。

夏天有时为了省时省事，不想动火，便常食凉菜。将苦瓜切成丝放置在盘中，倒入开水浸泡半小时，用手挤掉苦水，再用冷开水漂洗干净，放入适量白糖调拌成凉菜，这样食之清甜香脆。

家中吃苦瓜，最常见的做法便是肉片炒苦瓜。把鲜肉和洗净的苦瓜切片，将切好的苦瓜放入盘中，用盐搓揉拌匀，再用冷水漂洗两三遍，去掉苦涩味。食油旺火起锅，先把姜丝、蒜末、辣椒段置入锅中，蒜蓉爆香时放入肉片，翻炒一阵，烹入料酒。这时再加入苦瓜片、适量的高汤、胡椒粉、盐与味精。将爆炒的苦瓜出锅端上餐桌，用筷子夹一小块放进嘴里，轻轻咀嚼，脆脆的一缕纯正的苦味儿顺着喉咙流进腹内，实在妙不可言。炎炎盛夏，见到盘里翠绿的汁水，让人食欲大开。

夏季口干心烦，总是感觉渴，于是每餐便离不开汤。苦瓜入汤，可以去火、增进食欲。苦瓜汤做法很简单，我最爱喝的便是酸菜苦瓜汤，先将苦瓜去蒂剖开，用刀切成薄片，加点蒜末，用少许猪油煸炒，撒盐炒入味，加入酸菜一起炒香，然后加开水小煮一会儿，最后放入鸡精、葱花即可。苦瓜汤解暑清热，汤鲜味苦而酸，回味却是淡淡的香。

苦夏要吃“苦”，吃得“苦”中苦，才会得甘甜。苦尽甘来，在苦瓜里寻找这种生活中的“甜”，真是别有一番滋味，苦瓜那特有的品质让我们在苦中寻蜜。苦瓜之味，让这个夏天更有滋味。

