

记忆中的消暑美食

炎炎夏日，酷热难耐。记忆深处，那些清凉消暑的美食带给我们的，不仅是舌尖上的享受，更是生活的情趣，令人回味不已……

绿豆汤

1966年夏天，小学刚毕业的我开始学做饭。入伏那天，妈妈教我煮绿豆汤。

绿豆汤是老百姓家中最普通的一种清凉消暑的饮品，但在上世纪60年代却是消暑的奢侈品，因为那个年代，粮食、副食品都是凭票证供应才能买到。

我爹从乡下的朋友家买回来二三斤绿豆。正是伏天，太阳如火盆一样罩在大地上，热得人们无处躲藏。如果能喝上一碗甘甜清凉的绿豆汤，那将是一件很爽的事。



莜面切条

王安芬

说起夏天的美食，我家人最爱吃的是莜面切条，它在我们徐沟人眼里，既是一盘菜也是一碗饭。

记得小时候，故乡徐沟每到夏天就有挑担走街串巷卖切条的，街坊四邻都愿意买人家的切条，至今我仍然记得那吆喝声：“吃来吧，打凉败火的莜面切条，卖切条的过来了！吃来吧！”听到这熟悉的吆喝，人们纷纷拿着大碗从家出来，挑担的麻利地放下沉甸甸的担子，解下两个笸箩，架起案板，从笸箩里的湿布包中取出一张张蒸好的莜面薄饼，两面抹上油，顺手一卷，就这样“咚咚咚”几下就切成条状，往你的碗里一抖，然后熟练地拿出早已备好的黄瓜用擦子擦几下，依次加入调料，一股醋香味、蒜香味、芥末油、芝麻酱、香油味儿齐活了，这一碗冒尖的切条就这样被我们端回家，成了餐桌上最受欢迎的美食。

记忆中小时候家里的生活总是贫苦，7个孩子的家全靠父亲一人当小学教师微薄的收入养家，奶奶和母亲亲点鸡鸭贴补家用，我们姐弟三人上学是沾了教师子女免学费的光。记得我高小毕业了，我家还经常拿不出钱来买一碗切条，奶奶有时候会无奈地拿出两个鸡蛋让我去换，可想而知家里的日子多么捉襟见肘。

我们总是盼着星期六在外村教学的父亲能早点回来，此时母亲总是叮嘱我：安子，听见卖切条的过来买两碗啊！后来我到了城里工作、生活，白面、红面、包皮面的日子也是日常，渐渐地，莜面切条似乎从我的视野中消失。

如今，生活好了，大家都普遍重视养生保健，粗粮细作品杂粮，成为一种新的时尚，昔日的莜面切条再度回到百姓餐桌上，尤其是夏天，我们去了饭店，必点的凉菜里就有这一盘莜面切条，打凉败火的莜面切条是咱山西人的口味。

凉拌苦瓜

金泽平

赤日炎炎的盛夏，父亲最爱做的拿手菜是凉拌苦瓜。

父亲将采摘下的新鲜苦瓜剖开去瓤，将内层白膜刮除彻底后切成薄片，放在清水中浸泡一会儿，以去除苦瓜大部分的苦味。接着，起锅加水，水开后加入少许食盐和食用油，将切好的苦瓜片放入，焯水一分钟后捞出过凉水，以保持苦瓜翠绿的色泽。接下来，就可以准备配料了。

凉拌苦瓜要想好吃，配料和调味很有讲究。先起锅烧油，带油热放入八角和花椒，慢慢翻炒出香气后，捞出佐料，迅速把热油淋在苦瓜上，接着快速翻拌均匀。最后，把切好的红椒丝、蒜末倒进去，再加入适量食盐、白糖、生抽和香醋各一勺，再次搅拌均匀。这样，一道清脆爽口的凉拌苦瓜就做好了。

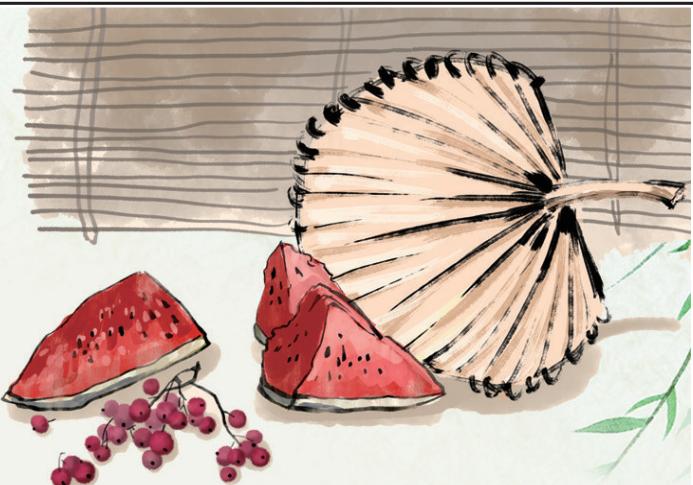
入夜的盛夏，白昼的酷热难耐逐渐退去，小区花坛里传来阵阵夏夜的虫鸣声。父亲总是将一张木质的小方桌搬到路灯底下，全家人结束了一天的忙碌，围坐在方桌边，一盘红绿相间的凉拌苦瓜在路灯下色泽油亮，愈发勾人食欲。夹一筷子苦瓜，一口下去，原先强烈的苦涩感变得柔和，咀嚼几口后，一股醇香渐入佳境，留于口中，愈发清香。这样的凉拌苦瓜，清淡爽口，在暑气蒸人的夏日来上一盘，开胃又解腻。

岳春青

那天下午两点多，妈妈把我叫到厨房，教我做绿豆汤。先把大锅坐到煤火上，然后往锅里添满水。等锅里的水烧开后，再把泡好洗干净的绿豆放到锅里。等锅里的水再次烧开后，用饭勺在锅中央舀出一勺水，离锅大约有20厘米高的地方，然后再把舀的水缓缓倒入锅中，如此这般反复两三次。我觉得好玩，问妈妈：“为什么要这样舀起来又倒回去？”妈妈告诉我：“这样做是为了绿豆汤更好喝。”等绿豆汤在沸水中煮大约10分钟，汤就变成碧绿色了，这时候绿豆汤煮得恰到好处。妈妈把绿豆汤舀在一个搪瓷盆里，然后再放在一个盛有凉水的盆里，以此起到降温的效果。

接下来，妈妈往锅里重新加水，绿豆还在锅中，等水烧开后下入小米，煮半个小时，一锅香香的小米稀饭就熬好了。一豆两吃，既熬绿豆汤又喝绿豆小米稀饭。再配上凉拌茴子白、拍黄瓜，主食是玉米面和白面蒸的两面馍，一顿美味佳肴就做好了。

我爹下班回家，洗完手脸，端起一碗清凉的绿豆汤一饮而尽，脸上露出幸福的笑容。弟弟妹妹们从外面玩耍回来，每人一碗绿豆汤，喝完后高兴得直咂巴嘴。我们姊妹四个围着父母坐在一个小矮桌旁，虽然只是一顿家常便饭，却其乐融融。



红豆糁汤

书芸

炎炎夏日，喝一碗铁锅柴火灶熬出来的红豆糁汤，是我记忆中最美味的解暑佳品。

小时候，由于物质匮乏，夏天也没有特别的解暑饮品。母亲每天起床很早，给铁锅里先添一半水，放入一把淘洗的红豆，再捏点食用碱进去，开始引火添柴煮汤。等锅里水沸，再添两瓢凉水，用勺子扬一扬锅里的水，盖锅继续熬煮。水沸以后，重复刚才的流程，一直煮到一锅水变成深深的红褐色，红豆也撑开了腰。

随后，母亲从瓦瓮里舀一碗脱皮玉米糁，这种玉米糁不是粉粹的小颗粒，而是整粒玉米一分为二脱皮以后的产物。玉米糁淘洗干净倒入锅中，锅里添满水，继续加柴熬煮，等到水沸以后，改成文火熬煮，熬到玉米糁胖得像一整粒，软烂可口，才算大功告成。

由于熬煮的时间很长，母亲会抽空喂鸡喂猪，打扫院子，给菜园浇水，择菜溜摸，时不时给锅底下加柴火，等这一切都忙完，红豆糁汤也熬得恰到好处，飘出诱人的香味。

这时，母亲先把糁汤一碗碗盛出来，用塑料笼罩盖着，放在堂屋的吊扇底下吹凉。再回到厨房拍个蒜泥黄瓜，捞点腌蒜薹，炒个西红柿辣椒。招呼着父亲和我们几个孩子，赶快洗手吃饭，一家人和和美美地坐在饭桌边，大快朵颐。

铁锅柴火灶熬出来的红豆糁汤，汤色红亮浓厚，金黄的糁粒也染成红色，喝一口清香馥郁，甘甜可口。吃起来豆沙软糯，糁粒劲道，那种颗粒感很有嚼头，再配上时令小菜，的确让人回味无穷。它不仅解渴，而且美味，母亲总是每次熬很多，剩下来中午给我们当饮品。

后来，家里买了冰箱，冷藏过的红豆糁汤更成了我们不可缺少的消暑饮品。我们不仅抢着喝，还掺一些白糖，放进磨具做成冰棍，吃起来丝毫不逊于现在的绿豆沙冰棒。

冰镇西瓜菜

马海霞

外婆会做西瓜鸡，而且做得很讲究。选一个中等大小的西瓜，先用小锥子在西瓜上端五分之一处轻划出锯齿状图案，再用尖刀顺着图案切开，用勺子将瓜瓤挖尽，然后将清蒸好的童子鸡连同汤装入西瓜壳中，盖上瓜盖，上笼用旺火蒸5分钟取出即可。

西瓜鸡酥烂味美，瓜香汤鲜，有补虚益气、解暑清热、生津利尿之功效，最大的功效是解馋，馋虫下去了心里便清凉了。

外婆幼时娘家是大户人家，在吃食上很讲究。据说初伏这天除了吃西瓜鸡，还要做一桌子凉菜。早上做好凉菜和西瓜鸡，放置竹篮里吊入井中，待午饭时取出，菜品吸足了井水的凉气儿，吃到肚里凉飕飕的。饭后再从井里将西瓜拔上来，一切两瓣儿，一人抱着半个西瓜用勺子挖着吃。

外婆出嫁后，娘家败落，外公家日子过得清贫，头伏西瓜鸡是吃不上了，但外婆仍然会在入伏这天，一早去地里选几个熟透了的西瓜，用刀子切开一个锯齿状盖子，将黄瓜切成条装到西瓜壳里，撒盐，加醋，做成“神”咸菜，另外几个西瓜也同样刻出锯齿状切口，有放胡萝卜咸菜的，有放大酱的，一个个装好后，将盖子盖上，一同装入竹篮里，吊在井里。

等中午大人们收工回来，学生放学归来，外婆将竹篮拔出井口，在井旁的石桌上将一个个西瓜摆上。看到绿油油雕刻精美的西瓜壳，暑气便消散了大半。

整整一个伏天，外婆家的井成了家里的天然冰箱，外婆家的西瓜都是外婆亲自切。吃完后，西瓜壳用来当容器盛菜、盛饭、盛水，放进竹篮里吊在井里吸凉气儿，最后完成使命的西瓜壳，外婆削去硬皮，切成条儿腌成咸菜，又是一道消暑小菜。

有人笑外婆穷酸，改不掉大小姐的臭毛病，外婆说，日子只要肯花点儿心思，便过得有滋有味了。