



“小暑不算热，大暑在三伏。”三伏天，出现在小暑与处暑之间，是夏季里一段气温高又潮湿闷热的日子。此时老太原人往往换窗纱、铺凉席，用来抵御炎热的天气。此外，老城里大杂院的人们还各有各的消暑大招：

**凉水镇西瓜。**西瓜是消暑佳品，盛夏水果中的主角。那时没有冰箱，想让西瓜变凉，就得用自来水“冰镇”。“冰镇”上一两个钟头，切开一吃，那味儿才叫一个地道，用老太原人话说，那叫一个“冰拔凉”，跟现在从冰箱里拿出来的口感完全不一样。晚饭后，一家人坐在屋外，边乘凉边分享“冰镇”西瓜。待睡觉时，大人会把西瓜皮收到洗菜盆里，第二天做饭时，用刀削去外面的翠衣，切丝凉拌，或炒着吃。特别是红辣椒炒西瓜皮，吃粗粮特下饭。西瓜籽洗净后晒干，炒熟当零食，整个西瓜一点儿都不浪费。

**淀粉熬凉粉。**凉粉的食材是淀粉，是由红薯、土豆等原材料碾磨而成。那时，大杂院的人家断不了有乡下亲戚常来走动，带的礼物多数是实惠耐饥的土特产，淀粉便是其一。老太原人

就将淀粉用文火熬搅，晾凉成型后，倒扣出来切条，拌上蒜泥、酱油、香醋、食盐、黄瓜丝、香菜末等，一碗冰凉可口、软嫩顺滑的凉粉就做好了。在炎热的夏天，吃上一碗会让人暑气顿消。

大暑到来时，老太原人还讲究吃过水凉面，即将煮好的面条用凉开水拔凉，面条“凉吃”，有助于下火祛热，还能增加食欲。吃凉面，用水澥开的芝麻酱、葱花、酱油必不可少，还有一味特殊的调料，就是芥末酱。

**自来水冲澡。**上世纪六七十年代，老太原人大多数都住在大杂院或小巷的平房里，平房面积有限，一家三代十几口人住里外套间也很普遍。暑天身上汗津津的，用脸盆打湿毛巾擦擦身子还凑合，晚上想冲个澡根本没那条件。于是一些半大小子们干脆提上水

桶，穿条短裤，赤膊搭块毛巾，穿双胶拉板儿“呱嗒呱嗒”地涌向街头的公共自来水龙头前，打上多半桶水，全身淋湿，再打上肥皂，互相用毛巾帮对方搓澡。

**大院摆“凉场”。**上世纪80年代前，老宅大院式的住房是没有空调、电风扇的，逼仄的屋里热得不透气。盛夏夜晚，邻居们把自家门前打扫干净，洒上清水，还有人家点把艾草，既驱除蚊虫，又能营造出一种清新宜人的氛围。随后，各家把小饭桌、小板凳及躺椅一溜儿搬到门前，还有的支起木腿子搭几块木板，做成简易板床，摆上茶壶茶杯，有的干脆在地上铺一张旧竹篾凉席，端一碗绿豆汤腿坐在上面。有人称此情景为“大院摆‘凉场’”。上点年岁的男人们围坐在一起编起了《三国演义》《水浒传》；主妇们

则三两一伙互相“秀”着手里的毛线活；孩子们纳凉的内容是讲故事、唱儿歌。于是各家孩子就将板床、小桌子当成舞台，彼此间赛唱、赛舞，被邻居们戏称为“板床舞台”。想那年月，绿豆汤甜，凉茶泡酽，蒲扇来风，苇席吸热，谈古论今……大院里的乘凉，相比如今人们待在空调屋里盯着手机屏幕惬意多了。

**以热祛暑热。**吃西瓜、凉面或冲澡等消暑方式多以避热降温为主，但也有老太原人迎热而上，以热祛热。如，乡村里的人家大热天有喝牲汤的习惯，据说可以趁天热补气理中。而城里大杂院的人家则有这样的说法：“头伏饺子二伏面。”他们认为，在闷热的三伏天，热腾腾地吃上一顿饺子或面条，既开胃又解馋，吃得大汗淋漓，浑身舒畅。还有的老人会选择阳光明媚的合适时间，如上午8时到10时左右，故意裸露背部，让阳光照射一会儿，这叫“晒背”，也有人比喻为“天灸”。这看似“不合时宜”的消暑方式，恰是老太原人伏天里一种天然的养生方式吧。

## 老太原的消暑法

彭庆东



“名词动用”，即把描述一个实在物体的名词同时也作为制作和使它形成的动词来用，是太原百姓俚语中的一个特点。对这个特点的体现，我们常说的“丸”字，就很具代表性。

“丸”字，词典上的释义有三项：“1.小而圆的东西，如肉丸儿，弹丸；2.专指药丸，丸药，牛黄解毒丸；3.量词，专用于丸药，吃两丸儿。”这三个义项，其中两项是名词，一项是量词。另外，词典上还注明在日文中，“丸”字是船舶名字的后缀。除了这些，词典上再没有其他的解释。说明这个“丸”字，在普通话中，不能作动词用。

在太原方言中，这个“丸”字除了和普通话一样的读音和义项外，还能作动词用。不过，它作动词时，一般不是出现在厨房里，而是出现在药铺里。过去老中医给人们看病把脉时，对于肠胃中有积食，消化不良的症状，叫作“丸”住食咧。这个“丸”字用在这里，让人觉得十分生动形象。人吃上不好消化的硬质食物，在肚子里形成块状积食，医者用手从肚子外面触摸，其感觉是一个没棱没角的硬球，有点儿像厨房里的肉丸，也有点儿像药铺里的药丸，于是就用“丸”字来形容它。一来二去，“丸”字就变成动词了。就该给你抓上些二丑或巴豆之类的药，泻一泻了。

医生是一个社会接触面很广的行业，医生的术语，也是极容易被社会所接受和传播的词汇。过去教育不普及的时候，村里人特别是妇女们，一说到吃上不好消化的食物闹肚子，就用“丸住咧”这样的说法。我小时候体质不壮实，消化不良，经常“丸”食，这个字也就经常出现在母亲的口中。我呢，也因得了母亲的“真传”，遇到小孙孙有点儿积食时，嘴里也时不时地吐一个“丸”字。

## 平定美食“撒”

尧天

平定的传统早餐，大多数人家是以“撒”为主，它不干不稠，吃了不仅耐饥，而且一个上午也不会干渴。做“撒”的主要原料是玉米面和小米。玉米面最好是粗面，这样做成的“撒”吃起来上口，有嚼头。粗面就是玉米粒完全干燥后直接磨成的面。

“撒”的制作相对简单，最好用铁锅做。其制作流程是，用锅盛水上火煮开，水的多少以吃的人多少决定。水烧开之后下入南瓜、红薯，再等水开后下入小米，小米不能多也不能少，多了太稠不好吃，少了太稀也不好吃。小米合适，“撒”就会更加黏稠，米香味也就更加浓郁。下米的时候要同时加入碱面，这样做出来的“撒”才会不寡淡。待小米煮到八成熟时，便可以下玉米面了。左手抓一把面，一点一点撒进锅里，右手用筷子或者勺子不断地朝一个方向搅拌。左手撒面的速度不能太快，也不能一次性撒太多，既防止面结成块儿，也防止糊锅。随着不停地撒面、搅拌，“撒”慢慢变得黏稠起来。“撒”的面也要不多不少，多了没有米香味，少了又太稀。半锅水只要3大把面就可以了。撒完面后，小米和红薯、南瓜也煮烂了，它们充分融合后，要快速地用勺子把里面的疙瘩碾开，随着不停地搅拌，锅里的食材都变成了黏稠的糊糊，至此，

“撒”就做成了。

“撒”做后，要趁热吃，舀一勺放在嘴边，吃一口送到舌尖，那浓郁的米香、面香蒸腾而上钻入鼻腔，刺激着味蕾，那独特的绵柔与甜暖，醉了舌尖，沁入肠胃，深入骨髓，使人感受到了黄土地独有的厚重与醇和。

吃完“撒”，锅底被烤糊的那层叫“黏黏”，与上层的“撒”相比，它水分较少，表皮略干，不黄也不黑，紧紧贴着锅底，用勺是舀不起来的，必须用铲子铲。不要看它不好看，但吃起来却口感别致，咬一口外焦里嫩、韧劲十足，越嚼越香，是那种浓厚的米糊香。小时候，有的人家孩子多，孩子们都会抢着吃它，因为它的“产量”极低，大约是一锅“撒”，小半碗“黏黏”。由于它沉在锅底，所以是整顿早餐的压轴戏，味道美，尤珍贵。

平定人吃“撒”，必须配上小菜，民间有谚语“吃‘撒’不就菜，耕地不带盖”，形容办事不周到。“撒”的味道质朴，几乎可以和任何土产的蔬菜搭配。豆角、嫩南瓜、嫩西葫芦、白菜、萝卜丝、芥菜丝、酸菜、土豆丝等都是上好的配菜，但是人们最喜爱的莫过于土豆丝和茴子白酸菜。一口“撒”配一口土豆丝，用平定人的话说就是“得手”。与土豆丝不同，酸菜含有较多的水分，嚼起来更为清沥，酸爽可口，与“撒”配在一起，中和了“撒”的绵糯，令人食欲大增。