

夏令虾馔正当时

◎申功晶

每年的5~7月,正值虾汛,此时,雄虾膘肥体壮、雌虾抱满虾籽、虾脑结实。家乡人对河虾的烹饪手法也是别具一格,独步天下。

大虾可油爆、白灼、香糟……古龙小说《七种武器碧玉刀》中有一段:她解开的第一包:是虾!段玉的眼睛已亮了,笑道:“这一定是对楼的油爆虾。”

做油爆虾当选个头大的青壳虾,剪去须钳,下锅用旺火菜籽油炸透,加酒、葱、姜、食盐、酱油、重糖,爆汁成形后装盘,虾香裹着油香隔屋都能闻到,虾壳红艳松脆、入口即脱落,虾玉软糯鲜嫩,咸鲜中略带酸甜,有虾的肥感却无腻感。因虾经油爆后,表面油光透亮,故又称作“光明虾炙”,这是一道江南传统的佐酒好菜。

美食家陆文夫曾说,“糟货之味比酒更醇厚,比酱更清淡”。不管是什食物,成为糟货以后都会变得格外撩人。煮熟的河虾待冷却加入糟卤,食之虾肉Q弹、糟香四溢。汪曾祺在《四方食事》中自述:前几回乡,家乡人知道我爱吃炝虾,于是餐餐有炝虾。将鲜活河虾洗净,剪去须螯,投入糖、醋、葱、姜调好的白酒中拌匀,用碗盖好,稍过片刻,便可揭盖食之,上下牙轻轻一嗑,去壳吮肉,虾肉略带酒腥,劲道生脆,吃完一个忍不住再夹一个。

中虾用来“出虾仁”,即将一只鲜活虾掐头去尾,挤出整条虾仁,唤作“出虾仁”。鲜虾仁粒粒饱满,鲜嫩弹牙。《天龙八部》中,段誉第一次来到姑苏“燕子坞”,阿朱、阿碧精心布置一桌本帮佳肴,此中的“虾仁”入盘个个晶莹剔透,所谓“大珠小珠落玉盘”。虾仁不在大,大了不好

吃,老饕吃虾仁,专挑小个,“浓缩是精华”,另备好一小碟醋蘸着吃。陆文夫吃虾仁时,用匙舀几粒,说道“尝尝味道”,而后斯斯文文开吃。可见,美食家眼里的吃虾仁和《红楼梦》中妙玉的吃茶论“一杯为品,二杯即是解渴的蠢物,三杯便是饮牛饮驴了”有异曲同工之妙。

虾仁入肴,可盐可甜,茭白、豆腐与之搭配,立马身价倍增;与蹄筋、蟹粉配成虾仁蹄筋、蟹粉虾仁,更是“强强联手”。江南有“龙井虾仁”“碧螺虾仁”,即用龙井或碧螺茶叶与新鲜河虾仁一起烹调而成,新摘的茶芽与现剥的河虾仁翻炒,茶乃山之精华,虾系水中尤物,两者妙而凝合,去腥提鲜。吃在口中,但觉虾中裹着茶的清香,茶中又带着虾的鲜甜。

到了梅雨季,正值河虾抱籽,雌虾满腹黑褐虾籽,虾脑亦结实肥硕,呈诱人橘红色。掐下虾头,取出虾脑焯熟、剥出虾肉、刷下虾籽,三者一起入锅,加绍酒、葱末文火翻炒,在装盘前,盘底垫一片新鲜荷叶,脆嫩弹牙的虾仁裹着醇厚的虾脑和鲜咸的虾籽,一碗看起来清爽应景,吃起来“鲜掉眉毛”的夏令至品“清风三虾”便应季而生了。

河虾本是至鲜之物,倘若仅用于炒虾仁、做三虾面,还不足以发挥其浓鲜劲味,袁枚在《随园食单》所述“买虾子数斤,同秋油入锅熬之”,指的是拆除虾籽做酱油。用此鲜美绝伦的虾籽酱油,拌入凉菜、凉面,提鲜、开胃,最适合食欲匮乏的盛夏。虾籽酱油的外观与普通酱油无异,打开一看,深橘红的虾籽粘在瓶口微微泛光。这种佐料的鲜,是虾籽的鲜甜与酱油的鲜咸相结合。早

上喝粥,一根刚出锅的油条蘸点虾籽酱油,表皮酥软下来,咬上一口,裹着一粒粒炸裂出浆的虾籽的普通油条,味值瞬间提高许多。白斩鸡、白煮肉、白切肚丝等凉菜,蘸点虾籽酱油,立马“提档升级”。比如,虾籽酱油配白切五花肉就是一道上好的下酒佳肴。虾籽、酱油和五花肉融合在一起,醇香鲜酥,夏日里吃着格外清爽去腻。

大暑期间,溽热难耐,让人胃口顿减,即便珍馐佳肴上桌,亦食不甘味,袁枚在《随园食单》一书中推荐了一道佐餐开胃菜——虾籽鳓鲞。鳓鱼为我国重要的海产鱼类之一。鳓鱼俗名较多,在广东称糟白鱼,浙江名鲞鱼,华北沿海名鲙鱼或白鳞鱼,山东称白鳞鱼,河北、辽宁称快鱼,又因鳓鱼盛产季节正值藤萝开花,故又名藤香。如东盛产鳓鱼。)“夏日选白净带子勒鲞,放水中一日,泡去盐味,太阳晒干,入锅油煎一面黄起,以一面未黄者铺上虾子,放盘中,加白糖蒸之,以一炷香为度。”当年,一到夏季,我的祖母买来当季新鲜鳓鲞,切成块状投入油锅中稍滚转黄至酥,趁热捞出,再投入调制好的虾籽膏里,浓稠密集的虾籽一粒粒包裹在鲞鱼块上,摆置盘中,此时的虾籽鲞鱼已然颇有腔调。鲞鱼好吃,更须趁热,祖父用筷子搛起鲞鱼,就着热粥,细细咀嚼,鲞鱼鲜劲肥美,虾籽若甜若咸,和着淡淡的米粥,爽口不腻。祖母还变着花样用鳓鲞做成鳓鲞蒸肉饼、鳓鲞水炖蛋、鳓鲞蒸鲫鱼、鳓鲞丁蒸毛豆……但凡餐桌上有一道鳓鲞菜,祖父的饭量都会涨一涨。难怪乎有人戏称虾籽鲞鱼乃炎炎酷暑中上天赐给家乡人的“送粥恩物”。



完成首马

◎张帮俊

当听到语音播报“你已经完成全马”时,我放慢了脚步。这意味着我人生全马首秀安全完赛。喜悦的心情溢于言表。

一起完赛的跑友相互祝贺,回首来路,连我自己都没想到,42.195公里,我就这样一步一步跑下来了。更没想到,跑完之后,觉得身体状态还可以,也没出现啥不舒服的感觉。

想想两年前的我,跑个1公里都喘。看着人家跑个10公里,我都惊呼“太厉害了”,更不用提半马、全马。

一次,单位体检,肺活量测试时,我吹气吹了半天。医生建议说:“你肺活量比较小,可以跑跑步强化下。”奔着强身健体的目的,我迈开腿,开始跑步。从1公里开始,就像练级一样,一点点往上加。每到5公里上一个台阶,能力也强化一级。

一个人跑步进步不明显,于是,我又加入了本地的一个跑团,认识了一群优秀的跑步达人。他们的努力与自律感染影响着我,也是通过他们,我对跑步有了些了解,知道了配速、跑量、步频、心率等这些跑步名词。

跟着大神跑步,进步很快。当我能跑10公里时,我就对半马跃跃欲试,觉得最多就是再加个11公里呗,应当可以完成。可是,当真正跑了,才发现不是那么回事。特别是跑到15公里后,腿像灌铅一样,迈不动,只好承认失败。

和我一起跑的兰姐告诉我,半马不是简单的数字叠加,是一定跑量的积累、核心力量的稳定性等综合能力的体现;再者,我起步就快,恨不得马上就跑完,结果,到后面没力气,跑不动了,不会合理分配体力,心态太急,正所谓“心急吃不了热豆腐”;跑马是长距离,来不得急躁,不然容易跑崩。跑马也是讲究科学的,循序渐进,自然水到渠成。

这以后,我就注意练核心力量、练专注度,慢慢提升跑步能力。一段时间后,半马成功完赛。这次我吸取教训,没沾沾自喜,反倒是一步一个脚印坚持训练,冲击全马。

这次的全马,我按照自己的节奏去跑,稳扎稳打,合理分配体力,最终有条不紊地完成。全马圆梦,是对我努力的回报。任何成功的背后都流有努力付出的汗水。

现在,我领会到的跑马的意义,不是炫耀跑得多快、多远,人生马拉松路漫长,做任何事都需要点马拉松精神,那就是认真对待、心有敬畏、持之以恒。



钓夏

◎赵自力

吃食,怎么钓不起来呢?

“你提线太快了,龙虾是用钳子夹住食物,再往嘴里送,你用力过大、速度过快,当然钓不起来。”爷爷告诉我。

爷爷说,龙虾是水里的“呆子”,仗着两只大钳子,看见蚯蚓就紧紧夹住。所以,龙虾钳住蚯蚓时不要那么急,轻轻提起就可以了,趁龙虾未松开大钳子时甩到岸上。我学会了慢慢钓虾,这哪里是钓虾,分明就是扯虾嘛。

尝到成功滋味的我信心大增,趴在岸边的石头上,一只接一只地把龙虾钓上来,那感觉真是无比惬意。钓虾可以持续整个夏天,一直到暑假结束。

有一年,外婆说他们那里有虾,我忙骑车赶去,一连钓了好几天,天天都有大收获,羡煞了外婆家周边的小朋友们,纷纷请教我怎么钓虾,我也全盘托出。大家纷纷趴在塘边,提着鱼线耐心地等待着,一不小心就钓起了一个夏天来。

老家河流交错,塘堰也多,是典型的鱼米之乡,我小时候夏天最有趣的事,莫过于钓虾了。

钓虾的技术是跟爷爷学的,爷爷在老家是出了名的钓翁。“钓虾不钓草,等于瞎乱跑。”这是爷爷张口就来的钓虾口诀,他让我在塘边的草丛里钓。我拿着小竹竿,用鱼线系上一条蚯蚓,轻轻地放在水草丛里,静静地等待着龙虾上钩。不大一会儿,鱼线就有动静,开始慢慢往水里沉。我猛地一拉——空空如也。明明有虾