

## 咸菜毛豆 打底人生

◎陆滢

夏日早晨,先生把饭菜都端到了桌上,咸菜炒毛豆的清香又飘了过来,哦,露天新毛豆上市了。咸菜炒毛豆是我最青睐的早餐配菜,夏天,它与凉开水泡饭搭配;冬天,它与大米粥相约,都让我欲罢不能。

毛豆,是新鲜连荚的黄豆,其荚作扁平形,因荚上有细毛而得名。在我们家乡江海平原它是最普通、最平常、最不起眼的一种农作物。自我记事起,乡下的人们不仅喜欢在园地里种植几畦毛豆,还见缝插针地在田边地角栽种毛豆。人们在春耕、春种时起大早给毛豆除草、施肥,生命力旺盛的毛豆葳蕤在野草间,生机盎然。

毛豆上市时色泽嫩绿,青翠可爱,是人们喜食的蔬菜。一般以鲜豆粒入馔,从豆荚中剥出的豆粒圆润如珠,是烹调的上好食材。剥好的毛豆烹调有多种方法,可炒、烧、蒸等;在食料搭配上,它表现得富有君子风度,既可与荤料配合,也可与素料搭档;既可当主角,也可当配角,总能以美食的姿态呈现在餐桌上。毛豆可以烧小公鸡、烧鱼、烧肉,可以炒青椒、炒茭白,还可以做豆腐汤、冬瓜汤等,入口鲜美,常吃不厌。

而咸菜则伴着我度过了贫穷而纯真的童年。汪曾祺曾在《咸菜和文化》中说:“中国咸菜之多、制作之精,我以为跟佛教有一点关系。佛教徒不茹荤,又不一定一年四季都

能吃到新鲜蔬菜,于是就在咸菜上打主意。”咸菜与宗教有关,只是汪老先生的一家之言。腌制咸菜是我们南通地区农家的传统项目,乡下每家都有腌制各种咸菜的习惯,莴笋、萝卜、黄瓜、芥菜、白菜、雪里蕻、洋姜等等。记忆深处的几个腌制咸菜的缸轮番上阵,一缸接着一缸。早晨起来,一点咸菜就着馒头、玉米粥,我们也是吃得津津有味。

腌制咸菜是个力气活,也是个技术活。先把腌制的蔬菜洗净晾干,铺在缸内,然后均匀地撒上盐,找来合适的大石头压上,过一两天,把腌制出来的水倒掉;将腌制的菜沥干后放入黄酱或甜面酱中进行酱制,使酱中的糖分、氨基酸、芳香气等渗入咸菜坯中,十天半个月咸菜就可以出缸了。洗上一点直接入口,咸鲜脆爽、滋味醇厚,确实是下饭喝粥的绝配。成家后,我嫌腌制过程麻烦,偶尔去市场上买点咸菜解解馋。味蕾是有记忆的,而且是永恒的,咸菜打打底的人生一直在回望,回望当年眷恋的食物,即便原来粗糙的食物已让岁月打磨得圆润起来,包括咸菜炒毛豆。

咸菜与毛豆邂逅,带来的是味蕾的美好享受,可算是我们南通地区一道特色开胃小菜。毛豆清嫩舒爽,咸菜可口入味,越吃越觉得有滋有味。配料每家按自己的口味各有不同,我家的制作过程是:取几根腌制好的黄瓜或莴笋洗净,切成细粒,

挤干,待油锅烧热后放入咸菜爆炒,炒干水分盛起。油锅内放入姜、青红椒、毛豆翻炒,加少许水,待毛豆七成熟后,加入咸菜,放入适量糖,再次翻炒,稍后,起锅撒上葱末,色香味俱全的咸菜炒毛豆成功出炉。炒制后的毛豆依然光亮翠绿,它吸取了咸菜的咸鲜味,而咸菜中也融入了毛豆的特别清香,两相交汇,沁人心脾,简直是视觉、嗅觉和味觉的三重享受。因此在南通,无论是街边小吃,还是高档饭店,咸菜毛豆都是颇受欢迎的经典凉菜。

咸菜炒毛豆不仅味道好,且营养价值、药用价值高。毛豆富含植物蛋白、多种有益的矿物质、维生素及膳食纤维。毛豆所含丰富的钾,能缓解炎热天气造成的疲乏无力和食欲下降;因含丰富的膳食纤维,而享有蔬菜中的“纤维冠军”之称,其有助于防止便秘,有利于血压和胆固醇的降低;它还具有补气健脾的食疗功效,适宜脾胃虚弱的老人食用。而咸菜由各种蔬菜调制而成,食用可促进唾液腺分泌,具有生津止渴的功效,其含有丰富的膳食纤维,适量食用可以开胃增食,促进肠胃蠕动,帮助消化。

品味咸菜炒毛豆,品的是美味,品的是情趣,品的是内心对童年美味的向往和期待。人行犹可复,岁行哪可追?让昨日的怀念和今日的味道,一次又一次去唤醒思绪和味蕾……



## 伏天三瓜

◎王南海

人说“伏天吃三瓜,身体更健康”,在我的乡下菜园里,也有我的暑日“三瓜”,分别是其貌不扬的苦瓜、憨态可掬的冬瓜、充满灵性的丝瓜。

其实,我不太喜欢吃苦瓜。吃上去苦苦的,怎么会有人喜欢这种味道?可是那小小的黄色苦瓜花朵却是格外惹人怜爱。不管是炒苦瓜或是凉拌苦瓜,我每次都会劝说自己:苦瓜虽苦但对身体好,然后吃上几口,快速咽下去,就算吃了。

我喜欢冬瓜憨厚笨重的样子。冬瓜往往被我们种在角落里。可别慢待了冬瓜,你必须能给它搭上一个舒适的架子才行。每到夏天,我们都会提前给冬瓜搭好它的“新房”,那是用整齐的木杆搭起的凉棚。冬瓜苗看来对此是满意的,就顺着架子一路攀上去,等到了架子的顶部,果然视野开阔、凉风习习。花落后,一个个小冬瓜就开始冒头了。只是几日没留神关注它们,小冬瓜就突然肥硕起来,是不是不善运动,突然发胖?一个个圆头圆脑,从叶片后面露出头来,竟然已经是肥硕无比,我都担心架子托不住它们了。于是找来小网兜,小心翼翼地把它们兜起来。瓜儿这下安全了,使劲发福,一个足足有十几斤重。收获后,炖汤、炒菜、凉拌,怎么做都好吃。

至于丝瓜,是三瓜中我的最爱。丝瓜是一种极有灵性的瓜。每年春天,丝瓜发芽出藤后,像是努力向上攀爬的“运动员”,只要有小小的竹竿,无论多高,它们都会依势向上。然后有一天,我突然发现丝瓜已经爬上了我的窗。再过几天,二楼的平台成了丝瓜的王国,它们顺着竹竿,把整个平台变成了一片绿茵。接着,黄色的丝瓜花美美地开起来,引来各种蜂蝶飞舞。待被赞美一番后,开始结出小小的瓜,起先是瘦瘦小小的,慢慢地开始从竹竿上悬垂下来。最喜欢摘丝瓜,那时你必须得有“火眼金睛”,能从繁茂的藤叶中灵敏地分辨出瓜儿才行,否则一不留神,就会有好瓜漏网,隐没在绿叶丛中,渐渐年老色衰,根本不能食用了。我最爱用尖椒炒丝瓜吃,觉得更能激发丝瓜那种独有的自然鲜美味道,让人欲罢不能。后来又发现丝瓜与海鲜也是佳偶,烧个丝瓜海鲜汤,别有风情。

我的小园,我的“三瓜”。农家滋味,虽没有大鱼大肉,却吃得自然妥帖、滋味悠长。有人说,淡是人生最浓的滋味,夏日吃三瓜,简简单单,正顺应天地季节、颐养身心。

本版投稿邮箱:  
2457901059@qq.com



## 最好吃的玉米

◎周祖斌

菜场内的摊位上有自然成熟的露天玉米出售,那些玉米,粒粒饱满、颗颗晶莹,香甜的气息在剥开包衣的瞬间扑鼻而来,难怪摊位前人头攒动、购买踊跃。

玉米,又叫棒子、苞米、苞谷、苞芦等等,启海方言叫“杜米”。它是我国主要的粮食作物,过去农村里几乎家家户户都要种植。那时候,玉米种植的品种主要是黄玉米和白玉米。黄玉米成熟稍早些,糯性稍差,但有嚼头,香味独特。黄玉米快要过时之际,白玉米就可以开吃了。白玉米又称“糯玉米”,口感香甜软糯,更受大家喜欢。

民间有谚:玉米红绒十八天。意思是说玉米吐绒十八天左右时吃最合适。小时候,我们经常是“煤蟹等勿得红”,还没到天数,就吵着让

大人到地里寻找可以吃的玉米。我最喜欢跟着母亲一起到玉米田里,只见她轻轻把玉米皮扒开,用手掐一下玉米粒,刚刚冒浆的最好,如果是水泡粒的,太嫩;如掐不动,那就是老了。母亲眼神很准,她看中的玉米,不用手掐,往往刚好。

玉米掰回家就开始煮了。母亲煮玉米一般都会留着玉米棒的几片外衣,她说这样可以保鲜,留住玉米那种本来的香味。

在孩子们眼里炮玉米才是吃青玉米的“最高境界”。家乡话里的“炮”,指放在火上烧烤。青玉米成熟季节,我们姐弟们经常抢着到灶膛边烧火,目的就是炮玉米。掰来青玉米,剥去外壳,用火钳尖头插入玉米棒中,然后放入灶膛中烧烤。玉米棒在火里缓缓晃动着,不一会

儿听到了噼里啪啦的声响,玉米粒逐渐变得焦黄,于是翻过来再烤另一面。烤熟的玉米浓香扑鼻,我们早拿好一块干净的布,衬着从火钳上拔下玉米棒,猛吹几下便顾不得烫嘴,吃个酣畅淋漓。一会儿,牙齿、嘴唇、鼻头、面孔都变成黑的了。

小孩子还喜欢“野烤”。放学回家时,大家已经饥肠辘辘,看到田野中的青玉米,就会偷偷掰下几穗,找些砖石土块叠起一个“锅灶”,一边添柴烧火,一边翻弄玉米,待到玉米外衣烤焦,里面也就熟了。香!

已经83岁的老母亲每年春天都会在屋前菜地里种上两排玉米,她说虽然现在四季都能吃到青玉米,但不如自己种的好吃。的确,我在超市里购买的青玉米,根本吃不出母亲种的玉米那种香甜。