

在菜市场买苦瓜,旁边一个买菜的小伙一边咂嘴一边说:“那么苦的东西怎么吃?”

我看看他,问:“你吃过么?”

“不吃过我怎么知道苦?”说话时,他的脸上似乎还露出痛苦的表情。

我又问他:“你没注意吃过以后嘴里的感觉么?”

他说:“刚吃到嘴里就赶紧吐出来了,差点没把眼泪苦出来。除了苦,还能有什么感觉?”

我告诉他,苦瓜的苦跟别的苦不一样。刚吃到嘴里感觉苦,咽下去以后,嘴里不但不留一点苦味,还能感觉到整个口腔都非常清爽。他听了连连摇头。

我又说:“我第一次吃苦瓜,感觉和你一样,苦得受不了。但我没吐出来。咽下去以后,慢慢回味,后来,竟然就喜欢吃苦瓜了。要不,你今天再买一根回家吃试试。吃到嘴里别忙着吐,咽下去以后再感觉感觉。”

他又连连摆手,并快速离开了菜摊,生怕我强迫他吃苦瓜似的。卖菜的妇女也笑着感叹:“现在的年轻人哪能吃得苦哟!”

是啊,现在的一些年轻人,蜜罐里泡惯了,哪能吃一点苦的东西?对于生活,他们不也是这样吗?怕

苦瓜的苦

·武梅·

吃苦怕受累,经不起半点挫折,稍有不顺,就怨天尤人,灰心丧气,甚至一蹶不振。其实,人的一生中,是需要适当吃些“苦”的,就像吃苦瓜对人有很多好处一样。

苦瓜属葫芦科,《本草纲目》中将其列为菜部,曰:苦以味名。苦瓜含有丰富的矿物质,如钙、磷、铁和多种维生素等,是药食两用的食疗佳品,有养颜嫩肤、养血滋肝、生津消暑、清热解毒、清心明目、促进食欲、防治糖尿病、增加免疫力等功效。

而现实生活中吃一些小“苦”,遭受一些小挫折,对人的成长也是有着非常重要的意义的。有句俗话不就说:“吃得苦中苦,方为人上人”吗?

生活中吃些“苦”,往往能提高人的认识水平。人吃了苦以后,会积极总结经验,反思自己的认识过程,找出不足,吸取教训,改变策

略。这样,会使自己变得更加坚强,并提高自己解决问题的水平。

生活中吃些“苦”,能够增强人的承受能力。因为吃苦的次数越多,对苦的承受感也会随之增高。

人遭受了挫折以后,采取的应对措施,日积月累,就奠定了以后面对挫折的策略及心理准备。下次再遇挫折,往往就能坦然面对了。

生活中吃些“苦”,能磨炼人的意志,增长人的才干和智慧。“能受苦方为志士;肯吃苦不是痴人。”艰难的环境,往往可以使人抖擞精神,发奋努力。困难被克服了,就会有出色的成就,这就是所谓艰难困苦,玉汝于成。

生活中吃些“苦”,能让人学会感恩。吃了苦以后,才更让人懂得什么是“甜”;才更能明白“甜”的来之不易。因此,对给自己带来“甜”的人,才会更有感恩之心和感恩之行。

希望现在的年轻人,不要惧怕吃苦。因为,苦难是天才的营养,失败是成功的营养,屈辱是发奋的营养。



绿豆汤里婆媳情

·枫竹溪雨·

周日上街,突然看到一家冷饮店里出售绿豆沙冰。这让我突然想起当年怀孕时,婆婆为我熬制的绿豆汤来。

我怀孕时,女儿活泼好动,让我没睡过一夜整觉。加之夏天天气炎热,烦闷的三伏天,不仅让我精神不振,还胃口大减,什么都吃不下。婆婆看在眼里,急在心上。她趁我午睡时,自己到厨房备好食材,挑选了饱满的绿豆,淘洗干净,然后放入砂锅大火炖煮,她则坐在灶台旁边,计算着煮绿豆的时间。炎炎夏日,闷热难耐,加之炉火烧得旺,整个厨房变成了火炉,可婆婆却不嫌闷热辛苦,静静地坐在旁边等待绿豆煮得酥软香甜。煮了好久,硬硬的绿豆终于在砂锅里变得发软,而厨房也变成了大蒸笼,婆婆的衣服也微微湿透了。她把准备好的葡萄干、蜜枣、金桔丝、莲子倒入砂锅继续小火炖煮。煮好后,婆婆便一个人坐在客厅等我睡醒。

多么普通的食材,然而到了婆婆手里,却是魔术般的变幻。那绿豆汤颜色青绿,绿豆开花酥烂。白色豆仁与翠绿的豆皮分离开来,又交织在一起,绿豆皮漂浮在轻盈的碧汤之中,仿佛一朵朵盛开的茉莉和翠绿的嫩叶。而葡萄干、蜜枣之类点缀其中,瞬间仿佛又似一个多彩的儿童糖果乐园一般,看后让人精神大振、口水满溢。轻尝一口,满嘴清凉甜蜜,顿时消暑除烦。

《遵生八笺》曾记载:“绿豆汤,绿豆适量。清热解毒,清凉防暑,解诸物毒。”婆婆用绿豆汤在盛夏为我解暑清热是最好不过的。吃过了婆婆用心烹煮的绿豆汤,身怀六甲的我整个人都觉得神清气爽胃口大开。

每当夏天酷暑难耐之时,婆婆都会给全家人煮绿豆汤消暑解渴。每当喝到婆婆亲手煮的绿豆汤时,我心里都会暖暖的!如今,婆婆年纪大了,再也煮不动绿豆汤了,我就带着女儿开始为婆婆煮绿豆汤了。以后的每年夏季,我和女儿都会为她老人家煮绿豆汤——延续孝悌家风,我教女儿从为老人煮一碗绿豆汤开始!



童年的记忆——晒菜瓜

摄影:孔根龙

以前在乡下的时候,每到炎炎夏日,能干的妈妈都会不时做些凉粉来吃,尤其遇到农忙换工的时候,一般都是在被换工帮忙的人家里吃饭,大家都很喜欢吃妈妈做的凉粉。

那时候,妈妈因为要赶着先把做饭的一些准备工作做好,然后好有更多的时间和大家一道去忙活,因此一般天还没亮就起来做凉粉了。先用冷水慢慢地加入豆粉内(豌豆粉、绿豆粉、红薯粉都可),用筷子搅匀;再舀一些水在锅内烧开,将搅匀的淀粉水倒入锅内,边倒边搅均匀,再改中小火,用铲子不停地铲着搅拌,搅拌至淀粉变透明后继续加热至冒泡成糊状即可。妈妈经常边做边教一旁帮忙的我说,如果要吃得嫩就多放些水炒稀一些,要吃得老就少放些水炒干一些。最后将成品铲入干净的菜盆里,让它浮在装有大半缸清凉井水

凉粉

·吴春萍·

的水缸里面使其降温冷凝,一般差不多3小时左右也就能冷凝成块状了。

等到田地里忙得差不多快吃饭的时候,妈妈一般会提前回家来,在晾凉粉的盆子里面放入一些凉水浸泡,一盆白嫩白嫩的晶莹剔透凉粉就成了。吃的时候,用一把干净的菜刀把冷凝好的凉粉刨条或者打块,切出自己喜欢的形状放入碗盘内,再依各人口味浇上酱油、糖、醋、姜葱蒜末,淋点自己事先用菜籽油酥好的芝麻油和辣椒油、花椒油,撒点花生米、脆黄豆或者香辣豆豉等作料拌好就可

以开吃了……

岁月复岁月,就这样,在并不富裕发达的乡村里,靠着勤劳能干和层出不穷的智慧,妈妈和乡亲们依然能够互助着把平平常常的日子过得有滋有味并让平实的生活像花儿一般美丽!

2013年在我们的劝说下,妈妈从乡下随我们住到了城里,虽然没有了乡下老家的井水和大水缸来晾凉粉;但是,心灵手巧的妈妈可真有办法啊,她就用冰箱来代替老家装有井水的大水缸来冰镇凉粉,虽然味道确实是没有井水做出来的好吃,但是和街市上卖的加了明矾啊、滑石粉啊什么乱七八糟东西的

凉粉比,自家做的凉粉还是算纯天然,而且干净卫生,吃着可以放一万个心——我最喜欢吃妈妈做的这种纯凉粉了,既可以当一道菜佐餐用,也可以单独当冷食来吃……因此,有诗称赞凉粉:“冰镇刮条漏鱼穿,晶莹沁齿有余寒。味调浓淡随意君,只管凉来不管酸。”

在这炎炎夏日,每天下班回家都可以美美爽爽地吃上一碗亲爱的妈妈做的麻辣烫辣、酸酸甜甜、冰凉冰凉、鲜香滑嫩的可口纯凉粉;既清热解毒消暑消夏,又健脾开胃有助于消化,一家人共享一番其乐融融的天伦之福,真好!

