



一碗家常汤水 消解盛夏燥热

老话说,夏伏养身,贵在温和。伏天酷暑,切忌贪凉伤身,一碗碗精心熬煮的解暑汤,没有凛冽的寒凉,只有温润的滋养。烟火人间,一碗清汤便可消解盛夏燥热,安抚身心。在闷热悠长的伏天,守着一碗清甜解暑汤,褪去一身燥热,静心度夏,便是最惬意的夏日时光。

糖水去暑气

三伏天,暑气逼人,走几步路便是一身透汗。这时候,就想喝一碗凉津津的糖水。母亲做的糖水,是我伏天里最大的念想。

母亲会做好些糖水。夏天最常煮的,是绿豆百合汤。绿豆要提前拿凉水泡软了,百合却不能早下锅。须等绿豆煮开了花、汤色还碧莹莹的时候,把百合搁进去,稍稍一滚便端下来。这汤水清润得很,绿豆沙软,百合绵绵的,甜味儿极淡,一口下去,满身的暑气便松快了许多。

酸梅汤也是常做的。母亲从不买外头那些现成的粉末,说是有一股子药味儿,她自己配材料:乌梅、山楂、甘草、陈皮,还有几朵洛神花。买回来,细细地洗干净了,拿冷水泡上个把时辰,然后放进砂锅里,小火慢慢地熬。熬得了,滤去渣子,搁上冰糖,等凉透了,再掐几片鲜薄荷叶漂在上头。暑天里喝着,说不出的妥帖。

还有一种糖水,是我很爱喝的,叫桂花糖芋苗。芋苗是小芋头,手指头粗细,皮薄,肉又嫩。削了皮,切成滚刀块,搁水里煮。煮到芋苗软糯了,加红糖,加干桂花,勾上一点儿薄芡。这糖水喝起来糯糯的,桂花香直往鼻子里钻,芋苗滑溜溜的,一吸便顺着喉咙下去了。有一回读到苏东坡的词,说“人间有味是清欢”,我立时想到了母亲的桂花糖芋苗。这糖水算不上精致,可那种朴朴素素的甜,大概就是所谓“清欢”了罢。伏天喝这个,须得放凉了才好。母亲总是早早地煮好,搁凉水里镇着,等我放学回来。

最费功夫的,要算薏米冬瓜糖水。这糖水是母亲跟邻居学来的,邻居是广东人,说是老家的方子,祛湿解暑再好不过。做法倒也简单:冬瓜切成小丁,连皮带瓢一块儿用,和薏米同煮,煮到薏米开了花,搁冰糖就成了。但火候很要紧,母亲试了好几回,才摸着了窍门。这糖水看着不起眼,素素淡淡的,喝起来却有一股子特别的清甜。冬瓜差不多化在了汤里,薏米拿舌尖一抿便散开了。

想起《诗经》里的句子:“七月食瓜,八月断壶。”七月可不正是吃瓜的时候么?冬瓜也是瓜,伏天里吃它,顺天应时。母亲没念过《诗经》,可她做的这些,竟和古人的道理暗暗合上了。这大概就是前人说的“百姓日用而不知”了罢。

母亲做糖水,常在厨房里一待便是一个下午。厨房里没空调,热得跟蒸笼似的,衣衫叫汗浸透了贴在背上,她却从不言语。我偶尔凑过去搭把手,她便念叨:“绿豆不能煮过了,煮过了汤就浑。”“桂花要后放,放早了香气就散了。”这些零零碎碎的细节,我一点一点记在心里。

伏日很长。一碗家常的糖水,消解了盛夏的燥热,也把寻常日子里踏实的暖意,长长远远地留在了岁月里。

[江苏·镇江] 吴子悠

三伏莲子羹

三伏的暑气,是铺天盖地的闷。年少时节熬过盛夏的底气,大半来自奶奶亲手熬制的一碗莲子羹。

老家门前的水塘,每到盛夏便长满连片荷叶。莲蓬错落挺立在叶丛之间,饱满敦实,吸饱整季的日光与雨露。入伏之后,奶奶隔几日便会走到塘边,采摘几截成熟的莲蓬。她熟知水塘的脾性,知晓哪一片莲蓬长得饱满,果肉紧实,日日照看打理,从不疏忽。

剥莲子无需急躁,稳住力道,顺着莲蓬的纹路轻轻掰扯,紧实的莲粒便会逐一脱落。莲心味苦,却是解暑清热的上好

食材。

熬制莲子羹,无需繁杂配料,简单食材方能凸显本味。奶奶沿用多年的陶锅质地厚重,受热均匀,熬煮出来的羹汤口感醇厚。将沥干水分的莲子倒入锅中,添足井水,再放入适量陈年冰糖。老冰糖质地紧实,甜度温润不齁,慢火熬煮之后,甜味缓缓融入汤水,口感柔和绵长。

全程文火慢炖,不疾不徐,任由食材在温热汤水中慢慢交融。半个时辰左右,厨房便会漫开清甜香气。临近出锅时,撒上少许晒干的荷叶碎,草木的清爽气息瞬间升腾,中和冰

糖的甜润,让整碗羹汤的层次更为丰富。

刚出锅的莲子羹温度偏高,需要静置片刻降温。盛入青瓷碗中,莲子软糯通透,汤色清亮透亮。轻抿一口,冰糖的清甜率先漫开,莲子软糯绵密,收尾带着荷叶与莲心的淡淡清苦。几种滋味层层交融,不张扬、不厚重,入口温润舒畅。闷热伏天里,喝下一碗温热的莲子羹,通体舒展,胸腔间的燥热尽数消散,身心归于平和安稳。

那时年纪尚小,只顾贪恋羹汤的清甜,不懂一碗简单的吃食,藏着长辈耗费的时间与心力。 [云南·玉溪] 王婉若

豆花藏夏凉

夏天到了最热的时候,人是没什么胃口的。大鱼大肉看着就腻,热饭热菜吃着出汗。这时候,就念起一碗冰豆花来。

豆花有两种,一种是咸的,浇酱油、麻油、虾皮、榨菜末、葱花、辣油,就着油条吃,是早餐。另一种是甜的,放白糖或红糖水,冰镇了,是夏日的点心。咸豆花刚出锅的好吃,热腾腾的,冰豆花则要凉,越凉越好,凉到入口时让你打个激灵,那才够意思。

巷口有一家卖冰豆花的小摊。摊主是个五十来岁的妇人,手脚麻利。她不做咸豆花,只做甜的,夏天卖冰的,冬天卖热的,一年四季就这一样。她家豆花是自己做的,半夜起来磨豆浆,点卤,用木桶装了,盖上棉被保温。到了下午,太阳西斜了,她把木桶搬到巷口,旁边搁一个搪瓷盆,盆里是冰块,冰上坐着一只白瓷大碗,碗里是红糖水,再摆上几个小碟子,分别装着葡萄干、蜜红豆、桂花酱、花生碎。客人来了,她揭开木桶盖子,用扁平的勺子从表面一层一层地舀出豆花,然后浇上一勺红糖水,撒上你选的小料,最后从冰盆里夹几块碎冰放在碗沿。递到你手里,碗是凉的,手也是凉的。

找一把小板凳坐下,捧着那碗冰豆花,先用勺子搅一搅,让红糖水和碎冰融在一起。舀一勺,送进嘴里,凉,滑,嫩,甜。几种味道搅在一起,暑气就散了。

吃冰豆花最妙的,是慢慢品出层次。不急着吞咽,先让嫩滑的豆花轻栖在舌尖,待它缓缓化开,清醇的豆香丝丝缕缕漫溢开来。缓缓咽下,一股清润的凉意顺着喉间漫落,淌至胸腹,满身的燥热便丝丝褪去。古人有言“谁能执热,逝不以濯”,人间消夏,何须繁冗好物,一碗清甜冰豆花,便足以洗尽盛夏烦暑。

古人也有消暑的吃食。杜甫在诗里写:“公子调冰水,佳人雪藕丝。”那时候的“冰水”,大概就是我们今天的刨冰、冰饮之类。不过那时候没有冰箱,冰是冬天窖藏起来的,只有富贵人家才用得起。现在不同了,花几块钱就能在巷口吃到一碗冰豆花,算是寻常百姓的福气。 [广西·来宾] 陈辞莘