



食粥记

□和风

汤青 配图

在家里，妻是熬粥的高手，而且还能做到一个月内不重复。

家里的灶柜里，满是妻子熬粥配套的绿豆、红豆、赤豆、小米、黑米、糯米、薏米、燕麦、红枣、蜜枣、百合、白果、芡实等等，虽然良莠不齐，但也品种繁多。她还能如数家珍地阐述哪些辅料掺入大米熬成粥所具备的功效、作用与营养价值，哪个季节该喝绿豆粥、哪个季节该喝芡实粥，都能讲得头头是道。但我对早餐喝清淡的粥很反感。我喜欢吃白米饭，最好早餐的桌上有一根刚出炉的油条，或者是牛肉、鱼鲞，当然有泥螺蟹酱那是达到早餐的天花板了。对于我的这种习惯，妻子表示鄙夷，她除了有一套“早晨起床，肠胃需要清理，高脂肪、高油腻的食物，容易对胃造成消化不良的影响”的理论外，还搬出明代书画家沈周的诗句：“莫言淡薄少滋味，淡薄之中滋味长。”

喝粥，曾是我小时候难以逃脱的无奈选择。那个年代物资匮乏，家庭的粮食、鱼肉乃至生活用品，都受各类票证的掣肘，如粮票、肉票、豆制品票、布票、肥皂票等等，若归纳起来，列出的名单可以颠覆90后、00后的认知。家庭中，最重要的票证是粮票。我家人多，解决一日三餐的办法是把买来的米磨成粉，然后加菜叶煮成类似的面糊，但为省下几角碾米的钱，更多的是晚上喝粥，而且每周总有四五餐的粥。喝粥对一个肚内缺少油水又长身体的我来说，百般讨厌。再说粥这个东西很有欺骗性，两碗三碗地让你喝，喝得你肚皮胀鼓鼓，饱得连连打嗝，再也喝不下去。但玩一玩，如厕一下，肚皮就像瘪下来的氢气球一样溃不成军，看到生萝卜、生番薯，也会饥不择食地拿来有滋有味地吞吃。

母亲对烧粥情有独钟，她用大号的钢筋锅，搁在熊熊燃烧的煤饼炉上，慢慢地熬煮，熬尽米粒中的所有成分，就是一锅稀薄的粥。按照现在养生流行的话语，是生滚粥。然后，一家人围着特别能催胃痉挛的咸菜、腐乳喝粥。我们喝粥一般都是当晚餐，母亲知道，小孩们晚上床上一睡，饿肚的感觉会有所下降。可是，我在夜晚的梦中常看到白米饭饱满丰硕的颗粒，梦中醒来，浮现在眼前的还是那惨白的稀粥，还有一泡长长的小便。

长大后，对粥产生了天然的抗拒心理。下乡插队在洪塘红湖大队（现在称荪湖），师傅一家早上喝粥，我却喝得垂头丧气，像对粥有着深仇大恨。后来师傅悟出了原因，对我这个不满十八周岁未成年人格外开恩，给我煮早饭，虽然饭里掺和番薯、芋艿、萝卜，但我盛上一碗饭，淋上几滴酱油，吃得舔嘴咂舌，觉得很幸福。每当冬季农闲时，大队发动兴修河道、水沟的水利建设运动，我总缠着当小队长的师傅，强烈要求加入水利建设队伍。个中原因是在免费中餐上，能吃上蒸笼蒸出来的白米饭和大镬烧煮的萝卜烧肉。白米饭颗粒饱满、坚实，不加老抽料酒姜蒜等佐料的萝卜烧肉香气扑鼻，很诱人。可惜的是，我的劳力抵不上强壮的农民，参加一天就落选。但这样的饭菜，至今仍让我难以忘怀。

妻子熬粥前，先是把米、配料等物提早放入电饭煲内，然后开启定时功能。那些淘洗过的米、洗净的配料，在锅内被水养得白白胖胖，接着被电的热能慢慢地焐、熬、煮。一早醒来，厨房间满是馨逸之气，给家人温存和暖和。随着季节的变化，熬煮的粥也会有变化，春天喝黑米粥、红枣粥；夏天喝绿豆粥、南瓜粥，秋天喝百合粥、芡实粥；冬天喝羊肉粥、糯米粥等等。虽然，家里现在喝的粥已不是我孩提时喝的那种细薄白粥了，但小时候喝怕的粥，在我的心里一直有阴影。哪怕家里偶然斥资购入澳洲龙虾、象拔蚌、海参、鲍鱼，把它们当作食材熬煮米粥，我也会想尽办法挑拣里面的“干货”吃，然后盛上一碗冷饭，搁在微波炉上加热当早饭。米饭使我感觉到胃的瓷实和身心的舒坦。

有一年，我喝酒过猛，造成胃出血，入住第二医院，妻子嫌医院提供的白米粥缺少营养，就每天熬粥给我喝。住院期间，医生对我的谆谆教导是多喝粥，粥里的水和淀粉结合，通过消化道的速度较慢，容易消化，还能起到护胃的作用。

出院回家休息的几天时间里，妻子把有关描写粥、熬煮粥的书扔给我，要我“好好学习”。我读得渐入佳境，粥这东西看上去像白色的锦缎一样，绵润、温柔，无牙的小孩与老者、生病的与体弱的，均可以放心食用，不用担心噎住喉咙。

粥，出于哪个朝代，看来难以有权威的考证。中国国土辽阔，历史悠久，粥的花样也很多。我读书看到过宋朝有很别致的“梅花粥”，据说将落地梅花洗净，用雪水煮，称之为梅花水。待米粥熬熟之时，将梅花水兑入那粥中，味极甘美。后来又查阅资料，南宋的诗人杨万里就写过一首与梅花粥有关的诗，“才看腊后得春饶，愁见风前作雪飘；脱蕊收将熬粥吃，落英仍好当香烧”。我小时候总是在大雪纷飞的日子里，听从母亲的嘱咐，将那些铺在地上白净的冬雪垒成雪团，然后一勺一勺地送入髹髹坛坛中，用油纸将它们密封藏起来。母亲说，这雪水好啊，夏天生痱子，用雪水一擦，痱子就会自动消失。那时也常有蜡黄的梅花可看，花卉就像烛水融成那样，光洁晶莹。现在我们已经找不到杨万里诗中的典雅与清新了，暖冬使飘飘的雪成为人们遥远的企盼和回忆，南方海拔稍高的偏僻山区下一场齐整的雪，也能成为新闻，而梅花也不再傲然盛放，我们自然也喝不到那样的梅花粥。

岁末年初有疫情，虽然我一直坚持着无阳，但也很少出门。这让我想起几年前去慈溪伏龙寺喝腊八粥，是一位慈溪好友盛情邀请我去的。在那座清静淡泊的寺院，撑起的大镬下烈火熊熊，大铲不断地翻着紫色的粥，等待喝到腊八粥的人群蔚为壮观。传道法师告诉我，凌晨二时许，粥僧就起床烧柴、支镬、洗米，加上洗净的红枣、花生、莲子、桂圆、薏米等食材，在寒冷的夜里烧煮腊八粥。

民间喝腊八粥的习俗是从宋代开始的。光绪年间的杭州举人徐珂编著的《清稗类钞》一书中写道：“腊八粥始于宋，十二月初八日，东京诸大寺以七宝五味和糯米而熬成粥，相沿至今，人家亦仿行之。”

腊八风俗受到佛教的影响，因为腊八这一天，相传是佛陀释迦牟尼开悟成佛的一天。人们喝腊八粥，是希望佛祖的庇护。

现在我们的生活富裕了，喝粥，已不是出于沈周的《煮粥诗》所写“一升可作二升用，两日堪为六日粮”的节约，而是追求养生和调节身体。