

盛夏滋味长

□李敏

足蒸暑土气，背灼炎天光。一年中最热的季节到了。

古人有言，一夏无病三分虚。酷夏来临，人们食欲不振，甚至会消瘦，俗称“苦夏”。怎样度过这漫漫长夏，吃，无疑成了一件重要的事情。

虽说火锅是冬天的标配，但三伏天吃火锅，其实也别有一番滋味。室外热浪滚滚，室内吹着空调，喝着冰镇啤酒和饮料，一帮人围着火锅大块朵颐的那份热乎爽劲，给平淡的生活添了几分乐趣。

这不，找个周末，约上三五好友，来到一家火锅店，围桌而坐，开启了夏日火锅的美食之旅。各式各样的食物，在不同味道的汤里炖煮，浸透其中滋味，慢慢由生到熟，也许是浓烈的辣，也许是醇正的鲜，也许……夹一块涮肉放在蘸料里，沉浸式地滚上一圈后再入口，当肉的鲜、油的醇、麻酱的香、辣椒的烈、豆腐乳的咸等各种口感交汇，聚集在舌尖上弥漫开来，刺激着味蕾，即使大汗淋漓，仍抑制不住再来一口的冲动。

上周带孩子回老家过暑假，发现公公在家门口开辟了一方小小的菜园。黄瓜、西红柿、豆角、丝瓜、茄子……各种应季的蔬菜应有尽有。随手摘下一根黄瓜尝尝鲜，水灵灵的黄瓜细细嫩嫩，浑身翠绿的刺，拂去嫩黄的顶花，一口咬下去，凉凉的、脆脆的、甜润润的，沁心沁脾的清香从嘴里一直蔓延到心里，令人神清气爽，风尘仆仆赶回老家的舟车劳顿顿时一扫而光。红中泛绿的西红柿，青涩中带着微微的酸；细细长长的豆角，沿着篱笆垂下一条条碧绿的藤蔓，成双成对，煞是可爱。这个不施肥料、不打农药，任由蔬菜自由生长的茂密葱茏的小菜园，就像偶然邂逅的一处世外桃源，让我找回了久违的夏天的味道。

想起童年时在故乡，奶奶经常在夏

天做的一道美食：菜园里摘一根新鲜的丝瓜，削去嫩皮；瘦肉切丝，拌上盐、生抽、香油、胡椒粉，腌一下。锅中烧水，待水沸腾，丝瓜切片下锅，再放入腌好的肉丝，大火混煮至水沸腾，再转为文火煮五分钟，起锅时加上鸡精，撒上葱花。尝一口，丝瓜的清甜中带着浓浓的肉香，实乃夏日里生津解暑的一道佳肴。

一日下班回到家，发现母亲居然做了凉粉。她用红薯淀粉做原料，加水熬煮，待凉后放入冰箱凝固，凝固后呈白色半透明状。将成型的凉粉切成小方块，碗中放点黄瓜丝和西红柿，再浇上用盐、醋、香油、蒜泥等调成的酱汁，撒上葱花，一碗凉粉就做好了。先吸口凉汤，再吸溜口粉，汤酸酸的，凉粉似果冻一般冰凉、润滑，口舌生津，暑气顿时被压制，疲倦的身体瞬间被唤醒。

高温酷暑，一碗清凉的绿豆汤是夏日最好的慰藉。绿豆洗净浸泡后倒入高压锅，一次性加足水，放几块冰糖，大火拧开，不多时锅就“吡吡”作响。尽管尝试过用多种炊具做绿豆汤，但感觉还是高压锅煮出来的绿豆汤要好喝些，口感好，绵绵密密的。早晨煮好的绿豆汤放凉后放入冰箱，等到午后就是清凉爽口的冰镇绿豆汤了，再配上一碟酸豆角或臭冬瓜，开胃又消暑解乏。喝不完的绿豆汤还可以加点牛奶，放入冰箱制成绿豆雪糕。试想，下班回到家，带着一身的汗水，咬一块自制的绿豆雪糕，一股凉爽便通电似的瞬间钻遍全身每一个毛孔，那种惬意和舒爽真是无以言表。

人皆苦炎热，我爱夏日长。炎炎夏日，无论是静坐读诗、临风听蝉，还是望月遐想、夜听蛙鸣，抑或是开轩纳凉、品茗吃瓜，都有它独特的滋味。热爱生活，用心品味夏天，在盛夏悠长的滋味中，依然能觅到独特的那一份清凉。

幸福是一种感受

□程应峰

在人生的长河里，有事业有成、飞黄腾达、春风得意的，但更多的人，过着平平淡淡、烟熏火绕、凡俗无奇的生活。

上天造人，人与人是不可能一样的。重要的是要看清自己，不必刻意强求。如果没有干一番事业的资本，没有走向人生辉煌的能力和头脑，就当学会顺其自然，知足常乐，不必一味束缚自己内心真实的感受。不必为一些根本无法实现的事情，把自己弄得容颜未老，心已沧桑，到头来，与烦恼相伴，与抑郁为伍。生而为人，不一定非得让生活波澜跌宕，要知道，平淡平静才是生活的真，踏踏实实，从从容容，才能品出烟火生活的真滋味。

幸福是一种动态、一种追求，需要不断地打磨，不断地完善。它是一种心灵体验，因人而异，因时而殊。小时候，幸福是一支棒棒糖，舔一下，甜甜的；上学后，幸福是满分的试卷，给人无限的憧憬和向往；再后来，幸福是一份满意的工作，是付出辛劳后的回报。更多的时光里，幸福是当你坠入低谷的时候，有人向你伸出温暖的手；是你实现心愿时，有人为你开怀、为你鼓掌、为你欢笑……

来去如飞的流光中，曾经的青春岁月已经模糊，曾经的理想追求已然淡化，曾经的争强好胜已磨去了棱角，曾经的豪言壮语如空谷回音渐去渐远，时光淘尽了一切沙砾尘埃，剩下的只有平淡真实。

有人说，家里有疼我爱我的亲人，医院里没躺着我的家人，这就是幸福。说到底，幸福和贫富无关，和社会地位无关。平民有平民的快乐，因为愿望容易得到满足；富人有富人的烦恼，因为欲望是填不平的沟壑。生活于穷乡僻壤间，在品尝生活艰辛时，也能够享有清新幽静的幸福；跻身繁华都市，在现代文明的漩流里，常常夹杂着无法排解的抑郁。

记得有一回同妻子上街闲逛，顺脚走进菜市场，在一烤鸭摊前，挤了好多人，个个笑逐颜开。妻子一看这情形，便立定在那儿了。等到她要买时，老板先削了块鸭肉递在了她的手中：“尝一尝！好不好吃？”妻子尝了尝，说：“嗯，真好吃！”听到肯定的回答，烤鸭摊老板的脸上，立刻漾开了满足的笑，这流淌的笑意，分明满溢着生而为人的幸福。

幸福如此简单，又如此平常，它是一家人团团圆圆一起吃饭说笑，是寒冷的时递过来的一杯热茶，是雨天在身后撑开的那柄雨伞，是教人刻骨铭心的一声抚慰……幸福需要寻找，它在你的手中，在你的眼睛里，在你的心灵深处。循环往复的生活，在有心人的天平上，每天都可以拥有生而为人的幸福。

幸福的感受，可以简单平凡，可以华丽温馨，可以感动浪漫……幸福，只要你用心感受了，不管以何种形式出现，都足以成为生命中无法替代的财富。

总第7218期 配图 汤青 投稿邮箱:essay@cnnb.com.cn