

舌尖上的夏季野味餐

近日下了一场暴雨，天刚刚放晴，蝉儿铆足了劲地高唱。燥热的天气、响亮的蝉鸣一下子把我拉回到20多年前的那顿野味餐。

那是下了几天大雨之后，天刚刚晴好，太阳便直射下来，知了迎合着太阳叫个不停。母亲高兴地说：“你们想吃肉不？”我们当然想吃肉了，除逢年过节，平时，我们哪能吃上肉呢，在那缺肉的年代里，母亲提起肉，怎能不勾起我们的馋虫，我们就迫不及待地回答：“想。”

母亲说：“想，咱们今天就备一顿大餐。这顿大餐全靠你们，下了几天雨，枯树上的野木耳该长肥了，沟边路口小树林里的香菇也长大了，在地下闷了那么久的‘爬蚱’也该弄个小孔出来透透气了。我们来一个香菇炖‘爬蚱’。”

“爬蚱”是我们地方方言，“爬

蚱”就是蝉蛹，也叫金蝉，我们这里有一俗语：“天上飞就数鸽子，地上走走就数狗肉，地上爬爬就数‘爬蚱’。”“爬蚱”被我们列为三大美食之一，又这么易得，母亲高兴，我们更高兴。

我们从家里拿着脸盆、小竹篮、挖铲，欢快地冲向田间地头的小树林。

哥哥是大男孩，人大力量大，摘木耳爬高上低的就是他的事了。看看哥哥像个小猴子，在树林里有着一棵大树的耳朵边，有一窝被雨水洗涂过的一大朵肥厚的木耳，湿润润的、饱满的，哥哥连忙把鞋子一脱，赤脚“蹬蹬”几下就爬了上去，一手搂抱着树，一手摘下木耳，顺手扔在了地上，我连忙跑过去拾起来，放在小竹篮里。

我和姐姐拿着挖铲，在树林里

沟边路口，寻着“爬蚱”、香菇。“爬蚱”大部分在树周围的土地里，特别是大树下面的土地里“爬蚱”最多，在树的周围有些小孔，用手指头一抠变成大孔，一般情况就是“爬蚱”窝，浅一些的，用手抠大一些，揪住头部就出来了；深一些的，把手指放里面，“爬蚱”以为是树根呢，就顺着手指头爬了上来；过深的话就用一根小棍放在里面，它也能顺着小棍爬上来；一直不上来的，就用水浇，一浇水，它也能爬上来。那时，“爬蚱”多，我们捕捉它的方法也多，或者等天色稍微黑时，它们就自动出来了，等它们爬向树的途中，或者正在爬树时，一捏一个准，我和姐姐、哥哥能捉很多，稍带着碰到地上的香菇一类的，也收起来，经过雨洗的香菇，硬实的一个骨朵。如果碰到开得像伞一样的蘑菇，色彩鲜亮，我

们称作为狗尿苔，这个不能吃，有毒。

我们收获多多，把野味带回家，最高兴的是母亲，她把“爬蚱”洗净，剥掉“爬蚱”身上的壳，将锅里放上猪油，把“爬蚱”煎成黄澄澄的颜色，再放些姜丝、葱，炒几下，然后添上水，母亲就把香菇、木耳、粉条、青菜一类的放在锅里炖上。等到揭开锅盖时，一股肉香味扑鼻而来，我就赶紧夹出来一个“爬蚱”，吃上一口，齿颊留香。

母亲再把做好的手擀面煮熟，放在冷水里冰凉，捞出，然后把面条里浇上小磨香油拌过的蒜汁，再浇上母亲为我们炖好的野味菜，甭提有多好吃了，我们的饭量大增，吃过一碗，争抢着还要盛，此时，母亲乐得笑容满面。

(邝群英)

丝瓜炒木耳

很少有一种植物会如此，在年轻和年老时以两种截然不同的姿态出现。年轻新鲜的丝瓜，翠绿、水嫩，小心削去外皮后，或生炒，或煮汤，一律如翡翠般绿得可人；年老成筋的丝瓜，去外皮后稍加处理，会得到一段密集纤维，这是一种天然环保的清洁工具，用它来洗澡，不仅能去除污垢，还可止痒，使皮肤细腻。因为，丝瓜筋还是一种药，具有清热、化痰和通络的功效。

我们先来说说大夏天里便宜又好吃的新鲜丝瓜。丝瓜常见，所以，吃法也普通，大多数人都是削去了表皮，用盐稍腌一下，或炒鸡蛋或炒毛豆。见过一种比较浪费的吃法，是以前的邻居吴家新娘子的吃法。她总是先去了丝瓜皮，然后把微微泛绿的外层整个剥下来，只剩最里面一层白白的芯儿，用油轻轻炒了，自然是水嫩无比。不过，至今想起那些被邻家新娘子扔掉的丝瓜绿壳，



还是觉得心疼。

最近新学到一种丝瓜的做法，是专门将这层绿壳炒来吃的。如此，如果再遇到像邻家新娘子那种吃丝瓜的，不妨跟她们商量一下，把那些扔掉的“废物”利用一下，又是一道好菜。

丝瓜炒木耳

原料：丝瓜2根、黑木耳少许。

调料：色拉油、盐、蒜头各适量。

做法：1.黑木耳清水泡开，洗净沙粒，沸水焯过，冷却后撕成小朵，沥干备用；蒜头剥去外皮，拍碎备用；2.丝瓜削去外皮，对半剖开；将里面白色的芯儿轻轻剥出，留完整的半片丝瓜外壳，将外壳再切成细丝备用；3.锅上灶，加稍许油，烧热，入蒜粒煸至香味出来，再放入丝瓜丝和黑木耳，一起翻炒二三分即可出锅食用。

温馨提示：

- 1.丝瓜和黑木耳快速翻炒后即盛出，口感生脆清爽，且营养丰富；黑木耳更有益智健脑、补血治血、滋阴润燥、清肺益气等功效，所以，适合夏天常吃。
- 2.剥出来的丝瓜芯儿用来炒鸡蛋或是煮汤，水嫩而美味。

(诸凡)

夏吃冷食有三忌

夏季，很多人食欲下降，喜欢靠吃冷食来降温消暑，虽然当时感觉凉快了，但冷食吃多了可不是什么好事，这会对身体造成多种不良影响。为此，有关专家提醒人们，夏日吃冷食有三忌。

一忌冷饮喝得太多。冷饮喝得过多，会冲淡胃液，影响消化并刺激肠道，影响人体对食物中营养成分的吸收。

二忌过多地食用冷食。适量食用冷食可以消暑降温，但如果一味贪图冰凉的感觉，食用太多，也不是一件好事。

三忌老人、幼儿贪食。老年人消化道功能已明显减退，对冷食的承受力大大降低，如吃太多的冷食，不仅会引起胃肠道消化功能紊乱，还可能诱发更为严重的疾病。幼儿的胃肠道功能尚未发育完全，黏膜血管及有关器官对冷食的刺激尚不适应，因而也不要多食，否则会引起腹泻、腹痛、咽痛及咳嗽等，甚至诱发扁桃体炎。6个月以下的婴儿则应禁食冷食。

(华子)

广告

○最美味下酒菜○

父亲的青毛豆

下班回家，看见路边有卖青毛豆的，一车绿色毛茸茸的豆荚，带着乡野的气息扑面而来，仿佛有一个秋天在前面隐隐招手。忍不住买下一斤，回到家放点盐一煮，入口清香，是童年的味道。

小时候，父亲爱喝点酒，但是他从不喝多。每天从田里回来，在院子里的小石桌上放一二两酒，父亲一小口一小口地抿着，就是对他一天劳累的最好奖赏了。父亲对下酒菜从不挑剔，常常是自家菜地的白菜、萝卜切了加一点蒜泥就行。有时候什么菜都没有，父亲就着母亲烙的饼也能

喝下二两。可是到了夏秋之交，青毛豆能吃的季节，父亲的酒量就开始见长了。

傍晚，父亲把自己亲手摘下的豆角在井水里洗干净，煮出来盛进小瓦盆里。这时候，月亮也升起来了，蟋蟀叫得格外欢畅，父亲在井台旁的梧桐树下铺一张凉席，我们全家坐在凉席上，就着一盆青毛豆，谈天说地。记得有一晚上，母亲说了一个笑话，我们兄妹几个笑得前仰后合，挤成一团，这时候，父亲就笑眯眯地把一个青豆角放进嘴里，然后吐出豆荚，再喝上一小杯酒，似乎那酒格外香。平时父亲只喝一二两酒，这个时

候，父亲能喝下半斤酒。我还记得，父亲有一次用筷子蘸了一点儿酒，让妹妹尝尝，妹妹吐出舌头叫苦不迭，父亲则哈哈大笑起来。每年的这个季节，因为有了青毛豆和酒，普通的农家小院溢满了温馨和甜蜜。

父亲还给我们出过一个谜语。有一天晚上，他把青毛豆剥了放在碗里，一粒粒碧绿发光，他趁着酒兴，指着青毛豆问我们：“这些豆子，猜一个古代美女，谁能猜出来？”我们一个个冥思苦想，都猜不出来，最后还是父亲自己说出谜底：“绿珠。”绿珠是谁？我们都不知道。父亲就给我们讲了古

代美女绿珠的命运，那是我第一次听到那么有趣的故事。现在想来，如果我对中国古典文化稍微有一点了解的话，那就是父亲的青毛豆和酒给我开启了一扇中国传统文学的大门。

后来我长大了，有了自己的小家。每逢过节回家，我常常给父亲带一些食物下酒。父亲就着我带来的食物，喝酒也很尽兴。只是每逢毛豆成熟但是还未变黄的季节，父亲总会给我打电话：“家里的青毛豆能吃啦，回来尝尝吧。”于是，我带上妻子和女儿找个节假日回家，陪父亲吃着盐水青豆喝上一点儿酒，父亲就特别高兴，酒量也会大增。

现在，又到了毛豆泛青未黄的季节，我觉得，我又应该回家一趟了。

(陈晓辉)

我最喜欢的下酒菜征文

菜？下酒菜的搭配技巧都有哪些？为了丰富大家的生活，本报特举办“我最喜爱的下酒菜”有奖征文活动。

1.要求：征文体裁以散文、记叙文及随笔为主，原创，字数在

800字以内。

2.投稿方式：发送电子邮件至 zkrb2578@126.com，并注明

本栏目由周口一德副食(蓝带啤酒专卖)协办
品鉴热线：15538612798

姓名、联系方式及“最美味下酒菜”征文字样。

3.本报对所有来稿进行评定并择优在报纸上予以发表，凡文章见报，作者可获得由一德副食提供的礼品一份。