

老饕论道

喝啥呦

文 / 金洪远

“喝啥呦”这个题目是我在老友王工家里小聚想到的。那天几个老友在客厅里喝茶，恰巧电视里正播映那位女影星的电视广告：“健康美丽，喝啥呦”。大概是影星非同寻常的号召力，一下子将聊天的焦点聚集在“喝啥呦”这个命题上。

“喝啥呦”当然离不开咱们形影不离的“水”。水是生命之源，哪家哪户离得开每天开门几件事：酱油油茶，还有老话差点遗漏的“水”。当下媒体曝出桶装水和小区饮水机水质存隐患，卫生不达标，管理缺失等诸多问题，当然让人们纠结，究竟何种水才算是安全、健康、卫生的呢？

王工首推他选用的桶装水，这个我知道，就是那家在各媒体宣传的某著名品牌，水质如何，仁者见仁智者见智，咱们外行，真的“不好说”。但配备的饮水机呢，据相关资料提示：桶装饮水机内的冷热水胆3个月不洗就会大量繁殖细菌，如大肠杆菌、葡萄球菌等。所以，最好一月清洁一次，夏天两周清洁一次。我请教王工，他坦言，家里的饮水机基本掌握每季度清洗一次。我不知道别人家庭掌控度，以笔者而言，饮水机每年能洗上两次，已经是上上大吉了。笔者经常自嘲缺少知识，缺少学问，对所谓的“清洗剂”也是知之甚少，了解不多，不知这个“东东”内含的成分对人体安全有益吗？讲句大实话，有点“吓势”！

被老友戏称“铁算盘”的老周退休前是单位里的财务经理。老周一直信奉在小区售水机买水喝，不仅口感好于自来水，而且价格便宜，他掰着手指给我们算了一笔账，以前他选购桶装水，每桶15元左右，而自动售水机的水，折合成一桶仅需3元多，成为小区居民的首选。但王工并不买账，他的诘问也是有根有据：小区的饮水机鲜有专人看管，售水机的出水嘴暴露在外，会有细菌进入，加之每月水质检测并不理想和到位，他所在小区有居民反映水有轻微“异味”，许多人闻之色变，纷纷退出，有的改喝桶装水和瓶装水，更有不少人旧态复萌，重新喝起了自来水。说得老周一愣一愣，只能自言自语：这是个别的例子。

原先在公司下属自来水厂的老戎是资深茶客，也是自来水的铁杆粉丝。尽管外面各种桶装水的广告铺天盖地，但他和厂里的老伙计依旧痴心不改，绝对的自来水忠诚客户。老戎还举例说，现在他用来自青草水泡茶喝，既卫生且口感好，何必多此一举呢？本来老周在旁已经“熄火”了，听到老戎“卫生”两字，马上举例反驳：青草水质好不错，但时下暴露水箱的清洗如此不尽如人意，“二次污染”已不是什么秘密，你说的“卫生”谈何而来呢？！

我没有想到，那位女影星“健康美丽，喝啥呦”的电视广告竟会引爆老友如此反响。看来水是人的“第一食品”真的是入耳、入脑、入心了。究竟何种是安全水、卫生水和健康水，专家还是资深人士的言说版本多来，让人纠结和无所适从。比如，自来水一烧就喝“对头”吗？现在用热水壶的家庭越来越多，很多人烧的水一次喝不完，过一会儿又重复烧开，像这种千滚水对人体有害吗？又比如，桶装水的保质期到底是7天还是15天，尤其是炎热的夏季，容易滋生各种细菌，水质无疑要打不小的折扣，这所谓的“保质期”合适吗？！“健康美丽，喝啥呦”是少男少女的专利，于我们老大不小者而言，在这个炎夏，只能幽幽地问上一句：“健康人生，喝啥呦”……



吃出一朵昙花

爸妈给的食物

趁着上午气温略低，开着车去水果店，一大盒一大盒的时鲜水果各来上一份，桃、梨、葡萄、西瓜，然后往父母家里一搬。就像小时候得了个什么奖回家喜滋滋接受爸妈的种种爱抚，这回也坦然接受着各种优待，先听埋怨，这么热的天你来干什么——这是夸赞呢，就好比从前他们说这么难的题你怎么做出来了；然后是递到手上的茶水——不凉不热，特别解渴，一饮而尽；再接个面巾——温热的，擦后那黏乎乎的皮肤马上会干爽起来；再吃着他们特意做的饭，尽挑自己喜欢的菜吃，吃得越多，爸妈脸上的笑纹越多。饭毕，陪妈妈说活的工夫看手机报，而她拿出一箩毛豆，慢慢悠悠地剥着，要去帮她还不让。爸爸总是忙忙碌碌不知在干什么，只是时不时拿出各种零食，最后摆满一茶几。

美好的一天都是很快就会过去的，就像高三的时候过初一和除夕。转眼就到了做晚饭的时候。妈妈去做饭，她剥的毛豆足足有一大海碗还



美味大看台

虎皮青椒

连续高温，被炙烤得食不知味，对着饭菜总是不开胃。浏览网站，发现几大网站上都有一个介绍虎皮青椒的制作视频，看得垂涎，于是亲自下厨一试试。

虎皮青椒是川菜，烹制后的青椒呈现斑驳如同老虎的花纹，因此而得名。这道菜制作起来并不难，青椒洗净去籽，放入温热的油锅中，小火煎至表皮出现褶皱和斑点，再放入糖、醋、酱油、料

七味书屋

龙眼亦有真味

提到夏日佳果，很多人都会想到荔枝或杨梅，龙眼容易被忽略。其实论及果中清味，龙眼一点不输荔枝，只是应市要到月白露坠、新稻初熟之际。正是上市的早晚之差，龙眼被古人起了一个很悲情的名字叫“荔枝”，意为龙眼的味道略逊荔枝，须避其锋芒，俟荔枝过季，才接踵而出，两者就像是从属的主仆。龙眼不过是晚生了几个月，却无端获此污名，岂不冤哉。

龙眼以岭南所产为最佳，从汉代起就是贡品。魏文帝曹丕曾经下过一道诏，令南方的交趾每年进贡荔枝和龙眼若干，想见当时，王孙公子夏日消暑，在雪糕调冰、浮瓜沉李之余，也不忘龙眼的爽脆甘美。为迎合朝贡，闽粤等地的果农，很早就摸索出了种植龙眼的农业科技。《五杂俎》载，龙眼树结果之际，若遇雨水过多，会影响品质和收成，果农遂将树上结的苞蕾摘去，令果树长高，第二年就会蕃繁加倍、结实累累。另外，由于龙眼树的生长周期很慢，要二十年才能长成结果，为了速成，古时的果农将劣种的龙眼树锯掉上梢，然后嫁接良种枝条，就能长出晶莹厚润、清隽多汁的良种龙眼。岭南龙眼能够成为历史上享有盛誉的名品佳果，也不是偶然的。

文 / 公输于兰
图 / 王震坤

冒了尖，也不见带去厨房，不知要干啥用。爸爸说有事千方百计找借口上街，用什么热射病、中暑之类都劝不住，还出示自备防暑装备，以免别人不放心跟着。

晚饭多出一盘大虾或者一条鲜鱼，那是爸爸特意去买的。无论你多么内疚和抱怨，说他不顾家人担心，偏要热头里去买这些，他就笑呵呵一句，买的时候是活的，新鲜就是好吃。

跟每一次离家时一样，爸妈都会给一包东西叫带走，不用打开就知道，一定是吃的。带过妈妈裹的粽子，洗干净的鱼，有一阵子胃不舒服的时候，带过刷掉了泥的干姜，秋天时候，带过晒了一周日头的芋艿。这次带的会是什么呢？到家打开一看，原来是分装在两个密实袋里的毛豆，还有几头硕大的紫蒜。他们知道我厌烦剥豆，为了不剥豆，宁可不吃豆，或者买人家剥好的豆。那多不卫生！妈妈总是这么说，你知道那些剥豆的手之前在干什么！也知道我不喜欢吃蒜，买菜的时候不会记得买蒜，到必须要用蒜的时候总心急慌忙找。

把毛豆放进冰箱的冷冻室（里面还有一大袋鲜蚕豆瓣，那也是五月的时候妈妈给备下的），把蒜放在网兜里挂到阴凉通风处，那里面还有一大块爸爸给我的老姜。这一个夏天，青椒毛豆、丝瓜毛豆、咸菜毛豆、鱼鲞毛豆……凡是可以跟毛豆一起炒来吃的菜可以随便吃了。那些可口却需要放蒜解毒的夏菜，什么米苋啦、茄子啦，豇豆啦，也可随时进门。偶尔还可以做个翡翠豆瓣酥。

爸妈给的食物就这么贴心，就像爸妈的恩情，涓涓细流不给人任何负担，直教人心生喜悦心田滋润。相比之下，自己那夸张地搬到爸妈面前，以为尽了夏天般火热孝心的食物，唉，是多么浅薄的孩子气啊！

文 / 戴一鸣

本季主打

文 / 黄艳梅

好粥驱夏燥

前些天一位同事作《沁园春·夏》：“烈日当空，不是清蒸，恰似红烧。看短裤吊带，虎背蚕腰；汗流浹背，向天告饶。路裂风干，蝉鸣鹊噪，无奈高温吃不消……”不禁莞尔。盛夏时分，人们往往食欲下降，心烦气躁，体乏力倦。不过，我安度夏日的秘诀是喝粥。

粥是妙不可言的东西，介于饭、菜和汤三者之间，有饭的饱腹之功，菜的美味爽口，还具有汤的营养开胃。粥亦颇有君子风范，任何食物与粥为伍，立刻变得亲切温暖。母亲会做西瓜皮粥。将西瓜皮削去最外层硬皮及残留瓜瓤，冲洗干净，切成细丁，用盐稍腌，接着取出紫砂锅，放入清水、西瓜皮丁、大米，先用旺火煮沸后，再改用小火煲上二十分钟，以盐、胡椒调味后进食。此粥清热解暑、生津止渴，我每天下班后喝上一碗母亲煲的西瓜皮粥，一天的劳累和燥热也就消失得无影无踪。

女儿夏天常发低烧并伴有咳嗽、厌食等症状，老公将梨子洗净切碎，在锅中煎煮半小时后捞去梨渣，再加入大米适量，煮烂成粥，趁热食用，于是，女儿的夏天离不开梨粥了。我擅长做绿豆荷叶粥，绿豆煮开后，倒入8分熟的粳米粥里，加冰糖，再把鲜荷叶扣在粥上，荷叶的清香慢慢渗入。粥凉后取下荷叶，稀粥已呈淡绿色。盛出粥放进冰箱冰镇片刻，润燥生津效果特别好，它是我们家的“粥王”。

现代社会生活节奏快，煲粥却需要性情平和，慢工出细活，心态浮躁的人是不可能煲出一碗好粥的。“饭蔬食饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣。不义而富且贵，于我如浮云。”几千年前的孔子如此洒脱，他崇尚朴素清淡的生活，我们这些忙忙碌碌的现代人在夏季能煲一锅自己心仪的靓粥驱赶走夏燥，岂不快哉！

节 庆之娱

七夕节做巧果

文 / 李敏

农历七月初七是传统的七夕节，是我国传统节日中最具浪漫色彩的一个节日，现在又被称为“中国情人节”。

其实七夕节又称为乞巧节，古代七夕节要做巧果，穿成串挂在墙壁间或者小孩脖子上，作为装饰品或是零食。据说吃了这样的巧果，孩子们就心灵手巧了。宋朝时，市街上已有七夕巧果出售。乞巧节吃的巧果通常是用木模刻出来的小面食，多半呈几何图形，上面还有各种精美的吉祥图案花纹。常见的有莲蓬、桃子、老虎、狮子、猫咪、猴子、大公鸡、小猪、鸣蝉等，放铁锅中烙熟以后，用红线绳加了秸草支撑着穿起来，下头缀上一点彩色穗子。

巧果还有个美丽的传说：有一位叫小巧的姑娘，同情牛郎和织女的凄美爱情，于是在七夕之夜，做一种精致的小点心，焚香供奉，希望牛郎和织女能在天上相见。土地公被小巧诚心所动，将此事汇报到天庭。玉帝碍于天规无法赦免牛郎织女，但是感谢小巧的心意，于是令月老牵线，促成小巧的美满姻缘。小巧和意中人厮守一生，和和美美。故事引发了女儿们七夕制作巧果，祈求姻缘美满的风俗，流传至今。

我也试着做巧果，木制的巧饼模，是从万能的淘宝网买的，纯天然的梨木手工雕刻，还带有一股淡淡的清香。将面粉、白砂糖、酵母混合均匀，加入牛奶，充分揉成光滑的面团，发酵后再搓成长条，切小剂子，放进模具按压结实后取出坯子，再放到锅内小火加热，烙至两面上色均匀即可。做好的巧果造型小巧，入口酥脆香甜，有浓厚的香味。

让传统的东西重回生活，记住这个美好的节日，不妨从动手乞巧开始吧。