

茶泡饭

□赵雅静

在日新月异的时代里,繁华满眼,如何寻求一份简单而又天然的生活方式显得尤为重要。而茶泡饭,这一简单而又美味的小吃,恰恰可以带给我们这样的生活方式。

茶泡饭,是一种很容易做出来的佳肴。在以往的日子里,垂钓或者野餐的人们经常用茶叶泡煮一些简单的米饭,然后再配上些许调味品,以供食用。这样的美味虽然名不见经传,但确是深入大众生活并且深受喜爱的。

《红楼梦》中的宝玉,生于富贵之家,一日三餐都享用着奢华的珍馐,但有时候,他也喜欢茶泡饭这样清淡质朴的家常饭食。茶泡饭的口感柔软,香气扑鼻,不需要奢侈的材料,每一口都尽是温馨浓郁,让人不禁想起家人的温暖。

茶泡饭,工艺简单,营养价值也很高。它传承着中国的饮食文化,不仅有助于促进人们大脑的营养吸收,还可以起到缓解肝脏胃肠负担的作用,是一种品味生活与情感的佳品。

如今,茶泡饭是一种受人们喜爱的饮食方式,深受各类人群的追捧。而且在制作方式上也有了更多选择。以梅干为例,煮好米饭,加入水泡梅一起炖煮,然后再附着上薄薄的碎末鱼、葱花等配料。或者将花生米磨成花生酱,用这个酱来代替饭饼,可以反馈出一种不同的美味。

当然,我们在品尝美食的同时也要注意合理饮食以及对各种营养的均衡摄入。特别是其中的某些成分容易引起食物过敏、肠胃不适等问题,所以我们在食用的时候也要适当控制,从而达到养生的目的。

茶泡饭的味道,是一种关于生活的味道。它简单、自然,并让人感受到自然状态中那种平和自在的生活情趣。人生中,历经沉浮,我们不再是那曾经仰慕名利、寻求绚烂的人了。我们开始执着于内心情感,寻求自然与真实,我们所执着的,已不再是那些华丽的食物、昂贵的名牌,而是内心对美好事物的追求!

不管是哪种饮食方式,都该带着平常心,以一种淳朴和美好的角度去体验。我们少有机会品尝到富丽堂皇的美食,却可以用脚底的泥土传承着一直以来的原味,开启以茶泡饭的美好生活方式。在这个限制过多的世界里,也许我们可以靠食物本真的色香味来满足情感需求。物质上的节制并不会影响我们创造美好生活,茶泡饭就是一个例子,简简单单的饭食,足以让我们饱腹,也足以让我们体会到生命的幸福。

>>>>>>>



五月的步履太过匆忙,转眼间六月已飘然而至。六月带着夏花的热情奔放和烂漫绚丽走来。六月的日子是明亮的,六月的日子充盈着快乐的童年歌声,也充满了期待和梦幻。

六月的烂漫,是儿童节带给我们的感受。走出去,到处都是孩子们天真的笑脸,他们奔跑,他们追逐着五颜六色的泡泡,我仿佛看到自己的童年,看到曾经在校园里对着五星红旗升起时行注目礼的自己,六月的阳光洒在我们身上,像一幅



夏至面

□刘明礼

“冬至饺子夏至面”,这句谚语,在我们老家人人耳熟能详,更是一种传统的民俗。

俗话说“芒种三天见麦茬”。“夏满芒夏暑相连”,按照二十四节气,芒种之后便是夏至。这时,“三夏”大忙刚过,玉米苗掩过了麦茬,当年的新麦已经入户归仓。新麦下来之后,改善了青黄不接的局面。所以那段时间,家家捞麦,推碾拉磨。到芒夏交节,新面恰恰上案。而此时的麦子面,格外筋道,香味最足。加之即将入伏,天气开始闷热起来,炎天暑日,将出锅的面条过一遍井拔凉水,浇上卤子菜码和醋蒜汁,神仙看了都得馋得慌。

尽管有了白面,但母亲向来是精打细算。记得小时候,我家吃的夏至面,有时是“白面汤”,有时则是“包皮汤”。母亲是擀面条的好手,不光白面条擀得又细又匀,就是红薯面也能做出花样来,做的“包皮汤”更堪称一绝。母亲先将红薯面和好,再和块白面,把白面擀成片,然后把红薯面包住。随着大擀面杖灵活地滚动,转眼工夫,一张白白的大面片便叠起在案板上。等用刀切成面条,但见黑白相间,煞是好看。

那会儿不光白面紧缺,而且缺油少盐,菜的品种也只是应时儿样。油是棉籽油,俗称“黑油”,盐是大粒盐,像一颗颗掉了的槽牙,菜基本上就是豆角、黄瓜、茄子、西红柿之类,所以拌冷汤的卤没多少花样。吃的时候,把豆角或根茎菜用水炸熟,然后用开水把放在大碗里的盐粒溶解;黑油烧到冒烟,等浮在上面的那层沫散去了,放上几粒花椒,噼里啪啦一阵爆响,就势加入一些葱花,香味顿时四溢开来。趁热把花椒油浇到菜码上,再淋上滤掉了泥沙的盐水,面条出锅后捞到凉水盆里,香喷喷的冷烫便可以大快朵颐了!到夏至这天,母亲往往会调一份麻酱,或炒一锅茄子肉丁、西红柿鸡蛋,于是,“夏至面”立马就有了强烈的仪式感。

我17岁那年开始,庄户人的日子渐渐好了起来。虽则如此,但家乡人夏至吃面的传统始终没变。只是如今吃夏至面,不光卤的品种繁多,而且讲究的人家,往往要准备两三种卤,配上各种菜码,甚至还要弄几样佐冰镇啤酒的小菜。村里超市售有新鲜面条,人们也不用费劲自己动手去擀了。

不变的是传统,而改变的,是生活的品位!这是继承,也是发展。

夏天的雨

□陈裕

夏天,雨循着节气的足迹,密密而来。在雨中,天地之间被装点得清润而酥软,应和了“天街小雨润如酥”的美感。

夏雨有如甘霖,它用淅淅沥沥的轻柔,噼里啪啦的勇猛、明明白白的心境、清清爽爽的洗刷给天地透色透光透澄明,要不然,雨后的青山秀水为何那般潋滟,空气为何那般清新让人呼吸顺畅,蓝天白云又为何那般空灵呢?

有时夏雨微凉一些。密密细雨,丝丝缕缕的清透,世间万物皆在它手中掌握,人间的繁华悲喜皆被它悲悯地笼罩。雨中的绿更晶莹剔透起来。街道两旁的杨柳愈见清秀的模样,正值最美的光景,给城市的繁盛添一份娇娆。

其实,夏天的雨在稻田里更有风情。此时,稻田的广阔与天空的高远已是相映彼此,地色与天色呈现着同体之宜,天地之间仿佛在举办一场仪式,欢迎这夏天的纷雨光临。微风起处,细雨轻斜,真有些“疏雨池塘见,微风襟袖知”的诗情画意了。在空旷的稻田里,这雨撒欢似的奔跑,顽皮得像个孩子。

一场夏雨就是一张网,夏天用它的巧手在网上设计着花样:给植物添些颜料的厚重,给高山补给峻峨的威凛,给河流梳理畅快的通晓,给人间以时令接驳的稼穡。雨网之下皆是季节的清洗,雨幕之中皆是夏天的风物。这雨是先遣,是提领,雨声无歇,入耳皆为夏天的旋律。

走进夏天,常常与一场雨邂逅。欢迎一场雨的光临,可以和雨坐坐,聊着夏日的缤纷,夏天的风云,更聊些农事和人间万象。“好雨知时节”虽不是夏天的光景,这夏日的雨却也晓得应天时地利人和,就像知书达理的儒者,循序有道,助力节气,念天地垂怜。

在夏天常常与一场雨相遇,那是天地的馈赠。天之广地之大,博物丰盈,雨也是其中一员,只要人们与自然和谐相处,天地万物当会循序而行、秩序井然。

六月,最美的日子

□金惠

最美的画,让我留恋不已。“妈妈,我要棒棒糖。”耳边传来一个稚嫩的声音。一个红色的身影翩然而至,朝着前面的妈妈奔去。可爱的女孩,美丽的天使。童年的我,虽然没有棒棒糖,也没有许多美丽的衣服,但有各种各样的花儿让我们随意采摘。有用狗尾草编成的花帽子戴在头上,那时也觉得我们都是妈妈的公主,都是美丽的天使。那些时光同样幸福快乐着,现在想起,嘴角也不免扬起,满心的欢喜。

六月,也是高考的日子。无数的学子挑灯夜战,牵绊了多少父母的眼神。努力学习,走进考场,等待分数,填报志愿,考上大学。这一幕幕仿佛就在昨天。人生的故事,很多相同,经历了千篇一律的情节之后,就像夏花,开在眉梢,美在天边,又老于时光。当时光流逝

不再回来,我也会感叹岁月的年轮。当季节转换花开花落,我也会静看似水流年。六月,试着用希望迎接朝霞,一切都是恰到好处。

六月,走在暖暖的晴空下,遥望远处那一片旖旎,心底竟莫名地感动。感动与夏风拂面的刹那,感动于这纷繁的尘世外,还有一片风景让我欣赏。好久没有这样静下心来看看身边的风景了,随波逐流,随城市喧闹而浮躁。在繁琐中迷茫着。在六月,长长短短的时间里,在心里,轻轻浅浅的梦幻中,我依然在行走着,行走在属于我的日子里。阳光灿烂,我的心也温暖,如这个六月最美的日子。

六月的栀子花花开依旧,馨香依旧,唯愿心境如心底的童谣,始终轻灵、欢畅。六月,日子悄悄地由眼眸划过,心情在指尖随风漫舞,温软涌上唇角定格成柔美的弧度。

本版绘图 吴雨欣

