

## 三伏最爱籼子粥

□徐永清

炎炎的夏日，人们常常热得心烦气躁、寝食不安，就想吃点清淡的食物。是什么呢？“来碗籼子粥！”我总是这么选。

籼子粥是什么？就是在稀饭里加放籼子熬成的稀粥。它虽廉价，可在夏天，却是广大百姓的爱物。

籼子粥怎么做？在煮粥之时，待粥已熟、米汤变稠之际，把籼子放入锅内，滚上几滚，便可起锅。这籼子先要用凉水调拌均匀，呈稀稀的糊糊状。不要太厚，厚则成了面疙瘩；当然也不要太稀，稀则清汤寡水。

籼子是什么？籼子是用大麦磨成的面粉。这麦均用当年夏收的新麦，陈年的不香。这籼子应该说是时鲜货。籼子粥稀溜溜、滑爽爽，不仅有大米的香味，还兼有大麦的清香。尤其在籼子下锅之际，随着热气，谷物的清香便张扬地在空中飘荡，具有一种亲和力和诱惑力。

籼子粥要放冷了才好吃，黏滑清香，几口就是一碗，既充饥又解渴，还兼消暑。

三伏天里，有时出于偏爱或图省事，我就煮一大锅籼子粥，从早吃到晚。有人说了，你这粥不熬饥，那没关系，再来点干货，搭配些包子、烧卖、锅贴、火烧、烧饼、油条等硬货面点，就着酱菜或是咸鸭蛋，一日的三餐，就这样痛快地解决了。

现如今，一些豪华饭店为迎合食客，也供应籼子

粥。当人们饱享山珍海味之余，来碗籼子粥，别有风味。有趣的是，一些小饭店为招揽生意，在门口竖一戗牌，红纸黑字大书一“籼”字。路人一看就明白：这里有籼子粥供应。这应该是世界上最简洁明了的广告之一了。

据《本草纲目》记载：大麦味甘、性平、有去食疗胀、消积进食、平胃止渴、消暑除热诸功效。这样看来，夏天吃籼子粥是很有道理的。

说到籼子粥，想到日常生活中，人们常把“籼”与“籼”“籼”混为一谈。据我研究，“籼”是方言，专指粗麦粉，没有第二种解释；“籼”的正解有两种：一是谷类磨成的碎粒，二是专指方言的米饭粒，我们所说的“籼子”是粉状，不是颗粒状，更不是米饭粒，故“籼”一说不准确；至于“籼”就相去甚远了，“籼”的正解是水稻的一种，黏性小，专指完整的“籼米”。通融通融，“籼”还可将就。“籼”泛指谷类。《三字经》里说：“稻粱菽，麦黍稷。此六谷，人所食。”按照此理，“籼”也包含了大麦，只是“籼”与“籼”外观的大小粗细上有差距，虽欠准确，毕竟还有相似之处。“籼”虽也是六谷之一，但它是完整的米粒，其外观形状与“籼”就不拢边了，一点也不好将就。

“籼”这字，计算机可以打得出，可《辞海》居然没有收录，好在《现代汉语词典》里有。建议《辞海》修订再版时，尽可能地将常用的一些字、词收录进去。



## 妙舞翩翩看芦稷

□彭宝珠

天气热起来，每每回家乡启东，我最关注的是那一排一排芦稷。

芦稷是一年生草本植物，也叫甜芦粟、芦黍、甜秫秸、甜秆等，更有人亲昵地称之为“甜甜”。有“芦”是因为它长得像芦苇一样，枝干分成一节一节的；“稷”字是因为它的穗子、枝叶和高粱相似。不同的是，高粱的茎秆无法食用，而芦稷的茎秆却可以吃，它的汁液和甘蔗一样清甜美味，也是可口的“活饮料”。

“一棵树，高又高，浑身挂满绿绸条；砍一刀，往下倒，孩子乐得咧嘴笑。”每每想起这条有趣的谜语，所有的记忆一下子鲜活地出现在我的眼前，都充满甘甜醇香的味道。

一到夏天，奶奶种植的芦稷一天天长高。芦稷仿佛是苗条的南方淑女，她的穗、叶、秆，处处透出秀气的水灵劲儿。烈日高照、夏风习习，在蝉和各类昆虫的伴奏下，芦稷的叶子尽情地曼舞，叶片闪着油亮的光泽，舞出十足的风韵，成为盛夏里最妙的风景。

两三场雨过后，一株株比人还要高的芦稷齐刷刷地排列在田间，翠叶中间结出了火炬似的穗子。又过了几天，芦稷的穗子涨红了脸，一阵风吹过，芦稷挥动着手臂，前俯后仰、摇头晃脑，像是在说：“我成熟了，又甜又解渴，快来吃我呀！”

成熟的芦稷仿佛无数面旗帜，飘荡于村落的四周，摇曳于屋后、伫立于田坡。看到大人们手持砍刀钻进芦稷林，很快便抱着一捆芦稷出来，使得我们吃芦稷的快乐抑制不住地荡漾起来。

打小我就很少吃零食，因为在我眼里，那些糕点、糖果之类，哪比得上奶奶种的芦稷好吃！看，那竹竿一样的芦稷，被奶奶砍下来，削去嫩梢，一节节切好，剥去了裹在上面的叶层，一把一把整整齐齐放到我这个馋嘴面前，这便是天然的糖棒。我用牙轻轻撕下芦稷的表皮，奶奶总会不忘在一旁叮咛：“小心手，别让芦稷皮给割着！”此时，我“喀嚓”咬一口翠玉一般的芦稷，咀嚼几下，甘冽清甜，还散发出淡淡的清香，沁人心脾，十分爽口。

水灵灵的芦稷在农家还是就地可取的待客佳品。

物换星移，芦稷陪伴我度过了甜蜜的童年。离开家乡后，我很少吃到芦稷，但它的清甜依然流淌在我的心中。

芦稷还具有和胃、健脾、消积、涩肠胃、止霍乱等功效。芦稷不仅供直接食用，还可以制糖、制酒。芦稷的根也可入药，平喘、利尿、止血也是它的特长。

眼下正是芦稷成熟的季节，家乡一株株枝繁叶茂、郁郁葱葱的芦稷，有时会进入到我梦中。回家去！再次走在家乡的田野，邂逅那妙舞翩翩的身影……



## 凉拌伴夏

□文武

炎炎夏日，酷热难耐，容易让人茶饭不思、食欲不振。这时来一碟清淡爽口的凉拌小菜，会使人眼目清涼、胃口大开。南通人夏天的餐桌上，总会时常出现凉拌金瓜丝、烀茄子、凉拌黄瓜和糖渍番茄这几样传统经典的凉菜。

金瓜是家乡海门和上海崇明、江苏启东的特产，其他地方鲜有种植。金瓜的食用方法比较单一，就是凉拌。将金瓜横切开后，掏出瓜瓤和瓜子，洗净，放入沸水中煮约10分钟左右，取出后放入冷水中冷却，然后用手搅拌瓜瓣，一丝丝的像刀功绝佳的厨师切出的瓜丝天然生成。取出瓜丝，拧干水分，加上生姜、大蒜或放上白糖、醋等，按照自己所喜爱的口味去调配，就可食用。金瓜丝鲜嫩清香、松脆爽口，是家庭、酒店中色香味俱佳的上等菜肴，也是夏天餐桌上大家的最爱。金瓜丝形似海蜇，因此又有“植物海蜇”“素海蜇”“天然粉丝”等美称。

“青皮茄子长迢迢，饭镬一烀就烀熟。葱酱麻油拌来吃，人人都话赛过肉。”烀茄子又叫“蒸茄子”“烂茄子”等，是一道经典爽口的家常菜。烀茄子用的茄子一定要是家乡的青皮茄子，而不是另一种常见的紫茄子。青皮茄子通体都是翡翠般的翠绿色，一种让人舒爽的颜色。将茄子洗净后切成段，装入盘中，再放进蒸锅里，盖上锅盖，大火烧开后再继续蒸8分钟。拿出后浇入调好的酱汁，酱汁可根据个人口味

放入生抽、醋、糖、盐、蒜泥、香油等，浇在烀茄子上拌匀即可。等放凉后再食用，味道更佳。

黄瓜清热利水、解毒消肿、生津止渴。拌黄瓜有好几种方法，传统的办法就是将黄瓜切成薄片，撒上细盐稍腌片刻，沥去咸水后洗净，加些生抽、香醋，放上少许绵白糖，淋上几滴麻油，用筷子一拌，便大功告成。也有人更喜欢拍黄瓜，将黄瓜洗净切去两头，抡起菜刀横面将黄瓜拍成碎块装入盘中，然后放入剁碎的香菜、蒜、葱等，再加入调料搅拌均匀即可，清脆爽口，开胃解腻。

糖渍番茄又是一道夏日里让人心心挂念的凉菜。将番茄洗净、切成块，加几勺绵白糖，放入冰箱冰镇一下，便可大快朵颐啦。冰凉多汁的番茄，一口连一口，让人欲罢不能，但这还远没到高潮。等吃完后，碗底那口鲜红黏稠的汤汁，才是这道菜的精华。一口饮下，酸酸甜甜、清凉爽口，夹杂着少些尚未全部融化的白糖颗粒，在唇齿间打磨，使得口感更加立体丰富，现在任何可口的饮料都无法吃出这种感觉。做糖渍番茄，一定要选农户家自然长熟的番茄，酸甜多汁、口感沙糯。

凉拌小菜就是夏日里激活家乡人味蕾的那口仙气。夏日里一道道清爽可口的凉菜，解除了苦夏的困乏、激活了麻木的舌头，并将大家的勤劳智慧体现得淋漓尽致。