

岳母的“保留菜”

张磊

周末同妻子逛完街，回到家中有点不想动了，晚餐打算随便对付一下，冰箱里只剩下几个青椒和鸡蛋。妻子说：“要不就做个辣椒炒鸡蛋吧？”提及此菜，我不由内心一动，这道菜曾是岳母她老人家的拿手菜，也是每次招待我们时餐桌上的“保留菜”。

记得第一次吃到岳母做的辣椒炒鸡蛋，已是三十多年前了。那是我第一次去岳母家做客。由于事先没有打招呼，要知道在乡下突遇访客，即便是厨艺再高也是“巧妇难为无米之炊”。而岳母却不慌不忙，大约在厨房忙活了个把钟头，五六道简单清爽的家常菜就端上了桌。最引人注目的便是那盘辣椒炒鸡蛋。蓝边花瓷盘里，金黄的鸡蛋裹着翠绿的鲜椒，油光锃亮冒着氤氲的热气，扑鼻的香味充盈着堂屋。我用筷子夹起一口，嫩滑鲜香的鸡蛋带着辣椒的焦香征服了我的味蕾，我忍不住一口接着一口，根本停不下来。站在一旁的岳母笑着说：“好吃就多吃点，不够我再去炒一盘。”

岳母是个心思细腻之人，她能清楚地记住家里每一个晚辈的喜好。因为我对这道辣椒炒鸡蛋的情有独钟，此后无论什么时候去她家，餐桌上必有这道我的“专属菜”。岳母做这道菜是有自己讲究的。辣椒须自家菜园现摘的鲜椒，鸡蛋也得是自家鸡下的鲜蛋。用她的话说，只有食材新鲜，炒出来的菜才够香。打鸡蛋时要用筷子在碗里朝着一个方向轻轻搅拌，直至蛋液渐渐变得细腻均匀，这样炒出来的鸡蛋口感才好。

炒菜时铁锅要烧到冒烟，倒入适量的菜籽油，油八成热时将蛋液倒进去，蛋液在锅里慢慢凝固，边缘变得金黄酥脆，快速用锅铲把鸡蛋划成小块盛出，这时的蛋黄还会带着一点溏心。不用洗锅也不要额外放油，将切好的辣椒丁直接倒入锅中，利用余热余油翻炒，看到辣椒表面出现小小的焦斑，把鸡蛋倒回锅里，撒一小撮盐，大火翻炒几下，一盘鲜香的辣椒炒鸡蛋就出锅了。

岳母如今已去世十多年了，每次吃到辣椒炒鸡蛋时，那站在灶台边，左手搭在灶沿、右手握着锅铲翻炒的身影总会在脑海里浮现。有时候在家我和妻子也会试着做这道菜。按照记忆中岳母做菜的步骤，挑选新鲜的辣椒和鸡蛋，小心翼翼地掌控火候。但不知为何，炒出来的菜似乎总缺点什么，也没有那熟悉的味道。细品方知，缺的不是食材，也不是步骤，而是那份深沉的爱。

老年是杯醇香的酒

黄莹

前些日子整理书柜，翻出一本泛黄的笔记本，里面夹着一张父亲七十岁生日时的照片。照片上他穿着我们买的深蓝色外套，面前摆着一个蛋糕，蜡烛的光映在脸上，笑意从眼角皱纹里溢出来。那时他已退休十年，头发全白了，却精神得很。我久久地看着那张照片，忽然想起宋人韩琦的两句诗来：“虽惭老圃秋容淡，且看寒花晚节香。”老年这件事，年轻时哪里懂得呢？总以为不过是日暮途穷，走到人生尽头罢了。如今自己两鬓也开始染霜，才慢慢品出些不一样的味道。

父亲退休那年，我去他办公室帮搬东西。从书架上清下来的东西装了两个纸箱，多是一些专业书和文件，唯独有一个小木匣他格外小心地捧着。回家后他打开给我看，里面是一个紫砂壶，壶身养得油润发亮，是多年前他的一位老朋友送的。“往后有时间喝茶了。”他说这话时，脸上竟有几分孩子气的期待。那把壶后来日日不离他手，一壶茶能从午后喝到黄昏。有回我忍不住问，一壶茶泡那么久还有什么滋味。他笑笑说，你为我喝的是茶么，我品的是工夫。

父亲八十岁以后腿脚不灵便了，不大出门，整日在房屋前的院子里待着。院子不大，他种了七八盆花，有月季、茉莉，还有一棵桃子树。那棵桃子树长得很快，第四年那棵桃树枝丫开满了花。邻居说这棵桃树结果不好吃，劝他砍了，父亲摇头说不急，果熟了吃过才知道。果真等到桃子熟时粉红粉红的果子挂满桃树，他舍不得摘，任由它们在枝头上熟透了才摘给大家品尝。桃子好吃很，邻居不再说什么。白居易有诗云“老

来多健忘，唯不忘相思”，我看父亲是“唯不忘等待”。年轻时总催促万物快些生长，到老了反倒学会了安然度日。

记得有年秋天的一个下午，我陪父亲在院子里坐着。日头斜照下来，暖融融的。他靠在藤椅上，眯着眼，忽然说起我小时候的事，说有一回带我去看露天电影，回来时我趴在他背上睡着了，口水把他肩头濡湿了一片。这事他说过不知多少遍，每次说起来都像头一回那样高兴。说到一半他不做声了，我以为他睡着了，偏头一看，他正望着远山出神。远山是那么的蓝，夕阳给半个山染上了颜色，他看了好一会儿之后说：“日子很厚。”厚——他说得较慢，仿佛在嘴里含了一会儿才说出来。我思量了很久才明白青春的时候是很轻薄的，翻过来就过去了；而老年的时候是厚重的，堆积起来压在心头，沉甸甸的，让人觉得踏实。

老酒，年轻人不愿意喝，觉得它太烈，或者不够痛快。只有到了一定的年龄才知道，美酒的醇香不在于入口的一瞬间，而是在于回味中。经历过的风雨、聚散、得失，经过岁月的沉淀，渐渐地有了自己的味道。这味道是不能着急品尝的，必须坐下来，静下心来，一口口慢慢地去品味。

合上相册后，窗外的暮色就更加浓重了。父亲走过了十三年，他用过的紫砂壶、种下的桃树，还有他说过“日子真厚”的话，都还留在我的记忆里。老年大概就是这样，把一生的酸甜苦辣都酿成了酒，留给后人慢慢品味。不是催人醉，而是叫人醒——醒着看清这日升月落的人间，是否值得。

伏天吃苦瓜 清凉度盛夏

刘德森

盛夏伏天，又闷又热，潮气裹在身上，浑身发沉，干啥都没精神，饭菜摆在跟前也提不起胃口。可在农家的餐桌上，总会摆上一盘苦瓜，这不起眼的凉瓜，成了夏天最离不开的家常菜。

苦瓜也叫凉瓜，它没有瓜果的甜香，入口咬到嘴里有一丝丝苦味，不少人一开始就不爱，吃久了却明白，伏天吃苦瓜，最养人。

老话常说，夏吃苦，赛进补。三伏天热辣辣地，人也容易“上火”，觉得手脚不耐烦，嘴巴干热发闷。这时候多吃点苦瓜，好处实至名归。苦瓜很清凉，能很好地清热解暑、排出体内“热气”，解夏天闷热烦蒸之苦。而苦瓜营养十足，富含各种维生素，平常多吃些会有利于增强抵抗力，稳稳过夏日酷暑。

除此之外，苦瓜又清淡低脂，有辅助减肥调理的作用，对易患高血压、高血糖的患者是“软肋”，应是兼爱大众的天然良品。吃

苦瓜也有讲究，要想吃得有营养，选材、做法都很讲究。买苦瓜要选那种颜色翠绿、表面鼓鼓的光滑果实没有斑点坑洞的新鲜瓜，口感最好、水分足。

我家园子里，总是靠着墙根种上多颗苦瓜，当苦瓜苗长出藤蔓时，就用竹竿搭架，苦瓜的藤蔓顺着竹竿往上爬，结的苦瓜不着地，个大翠绿招人喜欢。盛夏一到，爱人都变着法儿做苦瓜菜肴。清脆爽口的苦瓜炒蛋、鲜香可口的苦瓜炒肉、清爽又祛腻的苦瓜汤……一道道家常菜鲜得顺口，简单又暖胃舒心。

细细琢磨，伏天偏爱苦瓜，不只是顺应时节的饮食习惯，也是老百姓代代传下来的生活道理。入口虽苦，下肚却能带来一身清凉，恰似过日子，先尝几分辛苦，才能享受到往后的舒心。一盘朴素的苦瓜，藏着盛夏独有的清爽，也藏着寻常烟火里简单的幸福。