

# 嘉定坊

周刊



## 夏食菠菜好清爽

黎洁 文图



翠绿的菠菜

比起其他的青菜，夏初菠菜是极常见的。

夏天来了，乡下老屋院外东墙根蒜畦里的菠菜越长越大、越长越高了，掺杂在齐齐整整的蒜苗里，一棵棵、一簇簇、一墩墩，看得人喜滋滋的。母亲在院中辟一方菜地，分三畦，其中一畦必种菠菜。刚出芽的菠菜小小的两片叶子，像万千小小的绿蝶在黄土上栖着，娇嫩可爱，风起就展翅欲飞。

不几日，又抽出几片叶子，细细的一缕，像单薄的线菊，是绿蝶的幻化。待菊瓣展开，顶端椭圆一片，连了茎就是一个婴儿喂饭的调羹。菠菜是一棵完整的菠菜了，风里雨里就只长那么大。韬光养晦，把风雨变成糖分，储存在叶脉之中。每一场风雨，都是叶周一圈褶皱，是亭亭舞女的裙。每一棵菠菜，都是开在大地上的一朵绿花。

菠菜好看，也好吃，炒着吃，特鲜；拌着吃，爽口；做成馅，细腻。在汤里，放几片菠菜叶，绿如翡翠，仿佛艺术品，显得格外美味。小时候吃饭时，父母总交待我多吃菠菜，那时不太明白菠菜的好处，长大了，为人父母，孩子们吃饭的时候也常念叨：“多吃菠菜，播撒希望，补铁补血，可以长高，还可以亮眼睛！”说着，孩子们菠菜就饭一扫而光。

火热的夏日午后，来盆清爽的菠菜粉丝，最是开

胃。拔几株菠菜，择掉毛根，洗净切好；拿一根胡萝卜、几个土豆，削皮切丝；放在开水中焯一下，装盆。放在发好的粉丝上，配以蒜末、葱花、陈醋等调料拌匀；最后炸一勺花椒油，猛地泼入盆中，盖盖儿。片刻，揭开，扑鼻的香味直冲上来，绿黄白相间的鲜亮色彩，直惹眼球。不禁挑起菠菜大口品尝，脆生生、酸溜溜，吃得人大呼过瘾。

作家汪曾祺是会吃的人，更会生活。汪先生当年买菠菜回家，用豆腐干拌了，他觉得好吃。“豆腐干我是特别爱吃的。一般喜欢炒来吃，炒肉炒青椒，都是绝配。用来切丁拌菜是从来没做过，但是想想就觉得和菠菜拌起来肯定特别有滋味。豆制品的那种柴火熏出来的香味，与清新的菠菜香混在一起。还是切成丁，白的绿的这么一碟，配酒配粥都很有气质吧。”

我喜欢吃菠菜烧银耳，绿的深绿，白的雪白，色彩明丽。光看就令人赏心悦目，满嘴生津。淘洗干净的菠菜，可做成各种各样的美食。菠菜鸡蛋汤，将菠菜叶洗干净，热水焯过，放入加水的锅中，滚沸，再将鸡蛋打散倒入锅中。汤熟之后，菠菜青碧莹莹，鸡蛋嫩黄炫目，汤汁中散发出一股清爽的香味。

何不趁现在，阳光正好，微风不燥，约上三五好友，尽情品尝一下初夏的菠菜。

05

书画

魅力山水颂嘉州

06

诗歌

那夜柳七大醉而归(外三首)

07

品读

励志成长的诗意多重奏

08

市井  
娘的福分



## 一碗南充米粉

李康云

人类总是以粉身碎骨的方式，热爱粮食。粮食说，我已爱过，就不再是粉末！

人类还以煎炒烹炸煮的噬魂方式，热爱粮食。粮食说，饼我，粥我，饭我，酒我，既然无处可逃，唯愿我魂借你饕餮之唇，有地儿安放。

藏人在海拔三千米上的碉楼、磨房热爱青稞、燕麦。粮食们在藏人的歌舞中，灵魂自由快乐。

羌人、彝人在山地河谷热爱荞麦、玉米、小麦、土豆们。粮食们却似乎觉察到了孤独寂寞，如泣如琢，如诉如磨。

汉人在更为宽广的平原，丘陵热爱更为丰富的粮食种类。他们驯化野稻、大豆、高粱、优化玉米、小麦，他们虽然有藏羌蒙回等对粮食的原生之爱，比如烤红薯，炒花生胡豆和碗豆，汉人却是爱你不宠你，千方百计，花样百出，一边爱你，一边重塑你，甚至伦理哲学你。比如伤心凉粉，救军粮，思念凉皮，老婆饼，还有花生们在奉陪到底。

又比如古有厨祖伊尹，治国如烹小鲜，推举饮食之高格，后有常璩，说蜀人德在少昊尚辛香，揪出食风之本色，加之后世之人，初心守主食，辅料自在行，酸甜苦辣咸，百菜百味鲜，于是，乡野炊烟袅袅，夫健如

俏，城镇锅盘碗勺，百味逍遥。

人说一方水土养一方人，我以为那只是看到了表象之理。民风食格，缘自蓬勃民间的生存智慧。人类奉天承露，饥餐渴饮，显得粗野，直到人与粮食，在人情人性与物性之间找到非凡的爱与被爱的真谛，爱得彻底，爱得骨髓通透，爱到伤心凉粉般的泪流满面，人类与粮食才能找到相望相守，信由此生的崇高与和美。

昨日在拉萨吃到北方凉皮，在北京吃到乐山跷脚牛肉，那是社会学意义上口齿留香；今晨在南充吃到南充米粉，在乐山吃到麻辣烫钵钵鸡，那是时间里本味本色的创造与留存。

我想，恰如此时，一碗37年前的南充米粉，味道未变，羊肉米粉有羊啤失恋，鸡丝米粉有撕扯抓挠，牛肉米粉有铁血执拗，红油香菜葱花，岁月无情泪花，老板再来一份，一碗吃尽天涯。

是的，碗中米粉，一条条吞的是白月光下草低霜高的天涯路，一缕缕回味的是天鹅展翅似的雪国仙途。

筷子朝上，  
泪光朝下！

欢迎乐山本土作者赐稿  
电子邮箱：  
313487468@qq.com