

## 歌力茶米疙瘩

陈聪聪(松阳)

松阳十大特色菜肴里,有一道药膳名为歌力茶烧猪脚,将歌力茶放入锅中煎熬制成汤汁,再将切块、洗净、过水之后的猪脚放入一起炖煮,烧制出来的猪脚肥而不腻,汤汁祛风除湿,深受当地人和一些外来游客的喜爱,还上过央视美食栏目。然而,让我想入非非的美食,虽和歌力茶猪脚有着异曲同工之妙,却有着本质上的区别,一个是“浓醇厚实”,一个却是“清新淡雅”,平凡平常却总是让人无法忘怀,这便是歌力茶米疙瘩。

知道这道美食的人其实并不多。前几天,我和父母念叨着想吃,母亲便说:“是好久没做了,明天让你爸去碾米厂碾点米粉回来。”而当天下班回家,就看到一大锅歌力茶米疙瘩静静地放在餐桌上。原来,是姨妈从杭州回来做的,特地差表妹送来。晚上,我将美食晒在朋友圈,朋友们评论各异,“这个发明不错”“歌力茶猪脚不错,不过这个看着也很小清新”“从来没吃过呢,歌力茶是什么?”“舌头舔到手机屏,口水汰到西屏”……

其实,歌力茶不是茶,而是多种草药的混合,具有祛湿、开胃等功效。不同季节、不同的人,对歌力茶也有着不同的配法。父亲的歌力茶里,有

金银花、野豇豆、黄柴绳(土名)、水桐子……很多我既没见过也没听过,不过,奶奶总是笑着对我说,你爸做的歌力茶颜色“太黑”,下回奶奶做。

歌力茶米疙瘩于我已经二十多年。将新鲜的猪肉切成小块下锅翻炒,等猪肉的香味散发之际,倒入熬制好的歌力茶汤汁,再加入适量调味品,即化为浓郁鲜香的疙瘩汤。普通的米粉加少许歌力茶汤汁,放在温热的锅内一起搅拌,再用力来回反复揉压使米粉团牵筋,母亲趁热将其变成一个洁白细腻的小疙瘩,下锅与猪肉、歌力茶配合着煮,即成为一道非凡的美味,米疙瘩软糯不糙,汤汁清香淡雅,除了歌力茶的清香,还有淡淡的肉香。在炎炎夏日,这一碗用心制作的歌力茶米疙瘩既健脾祛湿,增进食欲,又营养丰富,利于消化吸收,恐怕是最普通又最美好的家常滋味。

老家的歌力茶米疙瘩似乎最为正宗。小时候在农村,做这道美食之前,父母都要拿出自家种的最“优质”大米,用石墨一圈圈地磨成粉,再用土灶熬好汤,煮好米疙瘩,有鲜肉的时候加新鲜猪肉,没有时就加点烟熏火腿,口味稍有差别,却各有千秋。我一直很奇怪,为什么这道美食在别

的地方很难看到?因而去问了奶奶和父亲。其实,他们也很难追溯源头。不过有一点可以肯定,老家隐匿在崇山峻岭间,海拔高、湿气重,加上远离县域中心,各类物资相对匮乏。这时,歌力茶米疙瘩便应运而生,就地取材、制作简单,软糯好吃、老少皆宜,还可祛除湿气,因而大受欢迎。

昨天,父母又做了一锅美味的歌力茶米疙瘩,没有独享,叫了朋友一起品尝,而她在开吃后就立即对我说,“味道棒!你真有口福!”

是啊,美食谁不喜欢呢?仅仅半碗饭量的我,可以吃掉一大碗歌力茶米疙瘩。而在安岱后,也几乎家家户户都会做。奶奶便是配置歌力茶和制作歌力茶米疙瘩的高手。还在老家时,隔三差五便会有叔伯阿姨上门讨要歌力茶,奶奶也从不吝啬,总是三副五副地送人,还耐心细致教人配置方法,生怕人家下次忘记了。以前,我总是不屑一顾;现在,我却想好好地学一回,不为别的,只为子女想吃时,自己也可以露一手。

我想,这看似平常的歌力茶米疙瘩,就如一抹淡淡的乡愁,把家乡的温情全部通过清香淡雅的汤汁注入你的味蕾,在细微处勾起你浓浓的回忆。

也许,正如深夜食堂所言,心和胃,总要有一个是暖的。

## 吃粥

潘美兰(市直)

印象中吃粥就是家道贫寒,是由于无奈,为了填饱肚子,延续生命。比如大文豪范仲淹,早年家贫,在外求学多年,就是米粥充饥,每天晚上煮好一盆粥,待到第二天早晨粥冻成块状,再用刀切成三块,当作一日三餐的伙食。

而有一天阿花告诉我,她每日三餐都吃粥。一听此言我心一酸,脑子里第一反应是难道阿花生活捉襟见肘?不至于困难到如范仲淹吧?一番刨根问底后方知:因为不会烧菜,烧点粥就点小菜,省力省心省钱省事!果真是这样?不是为了省吃俭用吗?

从小我就不爱吃粥,哪怕在困难年代,左邻右舍包括我家常以粥、面条、玉米糊什么的充饥,但是,我一日三餐就是吃米饭,没米饭宁可不吃!当然,母亲让我饿肚子是不可能的,她有计划,我的兄弟姐妹碗里是粥、面条,总有一碗米饭是母亲特地为我备的!

直到我长大成家,我的儿子却偏爱吃粥,还绘声绘色地说:粥,古时称糜、臄等,古人写作鬻。宋代著名诗人陆游有一首《食粥》诗写道:“世人个个学长年,不悟长年在目前。我得宛丘平易法,只将食粥致神仙。”虽有夸张成分,但也道出了粥的神奇功效。在宋朝,人们对吃粥还是挺有讲究的,而且兼顾了修身和养生的作用。《本草纲目》中列有50多种粥的做法和药效。可见,在那时粥就是公认的养生保健佳品了。

儿子为了吃粥,有理有据的表述,令我不得不用心煮粥,除了学《本草纲目》的粥,我还根据一年四季的时令果蔬,并按儿子的口味自创了不少粥谱:土豆牛肉粥、番薯排骨红米粥、南瓜猪肚米仁粥、猪肝枸杞黑米粥、苹果花生红豆小米粥、胡萝卜蚕豆蔬菜粥、蟹虾海鲜粥等等,开胃、养胃、补脑、强身健体、清热解渴、祛湿等功效粥!

不少资料也有记载常喝粥的好处:增强食欲,补充体力。生病时食欲不振,清粥搭配一些色泽鲜艳又开胃食物,是能促进食欲,又为虚弱的病人补充体力;天冷时喝上一碗热粥,可以帮助保暖,增强身体御寒能力,能预防受寒感冒;胃功能较弱溃疡的人,很适合喝粥调养肠胃;喝粥可以延年益寿,五谷杂粮熬煮成粥,含有更丰富的营养素与膳食纤维。对于年长牙齿松动的人,多喝粥可防小病,更是助保健的养生良方。粥能健脾胃,最宜养人益寿,还能美颜。《红楼梦》里宝钗曾经介绍过她的养生养颜补品:“每日早起,拿上等燕窝一两,冰糖五钱,用银吊子熬出粥来,若吃惯了,比药还强,最滋阴补气养颜的。”可见,粥是养颜的,是爱美女性的口服护肤品。

粥的功效、做法好多,爱吃粥的阿花,希望你不是为了省钱省力,而是真的因为喜欢。所以,为了自己,为了明天,请你每天都要煮出不同花样的粥,吃有丰富营养的粥。



## 关于爱情的胡思乱想

木叶(龙泉)

子——好孩子或坏孩子——所以又疼了他。

犯贱是十分的犯贱,可他不是别人,是他,是他呀!

更何况仍旧爱着,到处都是翠鸟,到处都是红豆,在心底埋着。

还求什么呢?上天已经,已经眷顾过了,才有了最初的那一眼。

余下的本都是一个人渡的劫。

### 二

每回去西湖,总免不了重温白素贞的爱情。《白蛇传》的版本众多,不论哪个,她皆温柔到凄然。

如今“温柔”是一个被用滥了的词。

可我仍旧会为这个词里藏有的,低的,暗的,幽微的,细碎的,因为过于清醒而极惹人怜爱的那一点儿光,心下一动。

她说,风调雨顺之时,如何停得下来?

她说,小青妹且慢举龙泉宝剑,许郎啊你莫要怕细听我言。

她说,爱情,不是太我,便是太他,不是赔尽,便是全赢。

温柔的爱情,总也难得,轻易不肯示人的。

不能离得太远,少了两袖生香的风韵,分辨不出是温柔还是礼貌的疏离。

也不能离得太近,显出本性中的贪婪与欲念,必定会想要温柔之外的痴狂。

不近不远恰恰好时,近乎深爱又尚未靠拢,便是致命的温柔了。

柔中又带了刚,要用整整一座雷峰塔,来压这么一个女子恰恰好的温柔。

夕阳里头,湖水漫上来一波一波的激滟,一切独自成诗成画,生怕惊动了谁,此中对望一眼,彼此皆心领神会——

来世间短暂一遇,见过这一场,结束,也就真的结束了。

全是命里的劫,躲也躲不过,急急不得。不是赔尽,便是全赢。

所以不如温柔。

—

爱一个人,到底在爱什么呢?

想必连着那日的好天气,路边新生的花瓣,越过他肩头的清澈的风,风尽头的春天的远山,一同爱了去。

所以一想到他,恍然便滑进整个自我创造的意境,一切翻涌而至,又惊又喜,势不可挡。

再想起来,其实不过是年轻着,他也年轻着,偶然对望了一眼——

目光像小小的翠鸟,栖在对方眉眼;又像一颗红豆,生了根,绿绿的水做的芽。总之那要命的一眼,简直不知是天上人间。

不得不低下去,四方柔情,早已没有了退路。

后来自然都旧了,他要开枪把那只翠鸟杀死,他要连根把那棵红豆拔掉,疼,很疼,疼得狠了,便走吧,不回头的。

总该没有忍住,回头多看了一眼,才看出真正的他不过是个孩