

素炒北瓜花儿

院子里的墙角边不知何时，竟冒出一窝北瓜秧。等我发现时，它已经很茂盛了，我没舍得拔去，一任它自由生长，等着它开花。

对北瓜花，心里总是泛着亲切感的。初夏的乡下，最美的风景，莫过于菜园里满眼满眼的北瓜花了。

黄昏的时候，忙碌了一天的女人提着菜篮子在北瓜花前转悠，伸手一朵一朵掐下它来，撕去花络上的绒毛。回家，放点油盐，爆炒，桌上就有了一道清炒北瓜花。一筷子下去，清新绕鼻，人会莫名地快乐起来。

它的吃法很多，除了清炒外，我还吃过北瓜花饼。母亲爱这样烧：把北瓜花去掉花蕊后洗净沥干水，加上鸡蛋、面粉，还加上生粉，盐和少许胡椒调成面糊，让北瓜花均匀地裹上面糊，放油锅中快速炸几秒钟便香得缠牙。

吃了几餐清炒的，油炸的，母亲怕我们吃腻了，就琢磨着新花样，做成泡菜。其实它的做法也不复杂，洗净了，放在泡菜坛里密封。过一个星期，揭开坛口，已变成一坛的金黄。挑一朵吃，脆嫩脆嫩，微酸中，带了甜味。

记得母亲说过，当北瓜花蕊后面长出很小的青色果时，就不能再作菜蔬吃了，就等着它结果。它结的果，相当漂亮，一个一个，守望在藤蔓上。等瓜成熟时又可以作北瓜蒸饭了，坐在蝉声缭绕的树荫下吃着它清香无比。

每天去菜市场里，看见卖北瓜花的，都是些乡下老妇人。她们有着一张沧桑而慈祥的脸，她们的笑容谦和质朴，见人就吆喝着：“来，来，自家地里的，纯天然，没沾一点农药化肥的。”让我很自然地联想到乡下的老母亲，我每年暑假回家，母亲不顾炎热，俯下身小心翼翼地一朵一朵，用手掐下来做着她最拿手的美味。

北瓜花含有丰富的蛋白质、多种维生素、植物纤维和铁钙矿物质以及胡萝卜素和氨基酸，不仅养颜润肤还有辅助改善睡眠质量的作用，得到了养生专家的青睐，北瓜更是成了吃腻了鸡鸭鱼肉的人们最喜欢的菜肴之一。

在火热的夏日里，来盘味道清新的北瓜花吧。
(刘芳)



恋爱豆腐果

□ 钟芳

贵阳有一道著名的风味小吃，名字浪漫味亦香美，叫“恋爱豆腐果”，是青年男女最喜爱的小吃，也是风靡贵州的大众小吃。

前些日子去贵阳游玩，朋友请我品尝了不少豆腐果，令我大快朵颐，回味无穷。“恋爱豆腐果”其实就是一种酸汤点的烤豆腐，这表面看起来没什么特别的豆腐块，怎么会有一个如此浪漫温情的名字呢？朋友告诉我，相传抗战期间，贵阳市内经常遭日机空袭，彭家桥附近一对年近半百的张氏夫妇为了谋生，在菜地里搭起数间茅草屋作为“烤豆腐”的场地。空袭时，由于搭建的茅草房与菜地颜色相近，便成了躲避空难的场所，人来人往，十分热闹。每当警报鸣叫时，一些青年男女躲到草房中，买上一盘烤豆腐，蘸着辣椒水，细嚼慢咽，谈天说地，似乎忘记了空袭的威胁，久而久之，一些有情人竟成眷属。见此情景，张氏夫妇干脆就把烤豆腐果改名为“恋爱豆腐果”。这一浪漫的名字很快影响到全贵阳的青年人，他们纷纷前来品尝。以至于在今天的贵阳，“恋爱豆腐果”仍是当地名小吃，不仅深受当地人喜爱，而且还得到过往外地人的青睐。

“恋爱豆腐果”是选用老豆腐，将其切成长方形小块，刷一点碱水微微发酵，再放到铁板上烤到膨胀。制作时将铁制烤床抹上一些食用油，这样能防止烤的时候，豆腐块与烤床粘在一起，又能使豆腐的口感更加细腻香醇。而且燃料也必须使用糠壳与锯末，一来火温均匀，二来豆腐会带有一股淡淡的烟熏香。把发酵后的豆腐块放在铁烤床上不停地翻动，滋滋的声音中，瘪瘪的豆腐块像馒头一样鼓鼓地膨胀起来，外表金黄油亮的，“恋爱豆腐果”就算烤好了。

豆腐果的吃法也非常特别，需搭配一碗地道的贵州蘸水，就是将折耳根(鱼腥草)、酸萝卜、香菜切碎后，加入味精、香醋、碱水、苦蒜、葱花、姜末、香油、绵白糖、木姜粉、花椒粉、辣椒油等许多种调

料拌制成的。刚烤好的豆腐果表皮脆而内里嫩，取一块用小刀或者竹片轻轻划开，细腻洁白的内瓤便展露出来，凑到鼻前一闻，那缕迷人的清香弥漫开来，灌上辣辣的蘸水，用手捏着拎起来就可以吃了。

取一块“恋爱豆腐果”边蘸边吃，只觉软嫩爽滑，咸辣宜人，清香与浓酽巧融，火热与色彩搭配，味道留在舌尖上，烫、麻、辣、香、芬芳的味道融为一体，诱惑着你吃了一块还想再来一块。又麻又辣又烫的味道带来的味蕾冲击热烈缠绵，仿佛真吃出些爱情的滋味了。

刚烤好的豆腐果表皮脆而内里嫩，取一块用小刀或者竹片轻轻划开，细腻洁白的内瓤便展露出来，凑到鼻前一闻，那缕迷人的清香弥漫开来……



>>>>

夏日山楂酱

母亲有一对付酷暑的“法宝”，就是山楂酱。

夏天里，漫山都是山楂，沉甸甸挂了一树，压弯了枝头。母亲隔三差五就会去摘点山楂，回来做山楂酱，味道酸甜，做法也挺简单。

把新鲜的山楂洗净后，去蒂去核，切成小丁；接着，将山楂丁倒入锅中，加少量水大火煮开，水量没过山楂即可；加入冰糖，转为小火，用锅铲不停地搅拌，直到锅中的山楂软烂，最后大火把水收干；晾凉后，装入干净的玻璃瓶中密封即可。

可别小看这不起眼的山楂酱，酸酸甜甜，味道适中。夏天里，不管是大人还是孩子们，都因酷热而食欲大受影响。这种时候，泡点山楂酱，用水化开，清凉酸甜的味道沁人心脾，消暑的同时，也令食欲大增。

山里人家一旦有什么头疼脑热的小毛病，都是自己采点野草或野果子，倒腾一番，不管是吃的还是喝的，或者是外敷的，往往也都效果不错。而这山楂酱，便是家家户户必备的消食之物。一旦吃多了积食，喝点山楂酱，隔天也就好了。

不仅如此，山楂酱还能用来蘸着面包片，味道也不错。山楂酱的保存期长，夏天多做几罐，往往用到隔年。每天早上的山楂酱蘸面包，在那个年头，对山里的孩子们来说，可是难得的美食。

如今，尽管各类美食多了，但每次回去，总不忘带上几罐母亲做的山楂酱。母亲常笑着说，你呀，就是天生劳碌命，放着城里的好东西不吃，偏偏喜欢这山楂酱！其实，母亲哪知道，在炎炎夏日，这山楂酱可是一宝。

可不是，那一罐罐纯天然无污染的山楂酱，不仅有着母亲浓浓的爱，还有着乡里人家淳朴的独特风味。尝一口，思乡之情弥漫在舌尖，连夏日都变得可爱起来。

(郭华悦)