

恋恋南瓜花

◆江初昕



南瓜开花的时候，搭建南瓜架，将南瓜藤引到竹架上，南瓜藤就像长了眼睛似的，奋力向上攀爬。过不了多久，架子上嫩绿的南瓜藤随风摇曳，生机勃勃。

南瓜花有雌雄之分，雌性的南瓜花花蕾下端常带有小果实，而雄花没有。采摘南瓜花最好在太阳还没有出来的清晨，这时菜园里的南瓜花开得正盛，深黄色的花蕾、浅黄色的花瓣鲜艳无比，招引着蜂蝶翩翩起舞。

南瓜花采摘回家后，用清水洗净，一枝枝放好，然后就可以制作面粉糊了。碗里舀上面粉，再打几个鸡蛋，放入盐、芝麻粒，倒水和匀。随后，往锅里倒上少许的油，烧热，将南瓜花一枝枝蘸上面粉糊，放到油里煎。不一会儿，油煎南瓜花就做好了。黄黄的花粉与面粉糅合到一起，味道甜极了，还有一股淡淡的花香萦绕齿间，真是美味。

用鲜新的南瓜花做成汤羹，也是一道美食。将锅里的水烧开以后，投入已切成薄片的猪肉，再放入南瓜花，旋即用水和淀粉勾芡，即可出锅。南瓜花汤清甜鲜美，在口腔内顺滑、留香，实为一道清新畅怀的夏日汤品。

当然，最让人叫绝的还属南瓜花酿。挑选新鲜完整的南瓜花十数朵，去掉花蒂上的枝叶，轻轻地把花蕊拔出一——花蕊上花粉丰富，但味道偏苦偏涩，是以去除。将处理好的南瓜花泡入盐水中，一则净化，二则软化。选新鲜猪肉与豆腐剁碎，放入调料调成肉馅。此时浸泡着的南瓜花花瓣已然变软，取一朵托在手上虎口处，另一手取少许肉馅放入花内，肉馅不必放满整朵花，留三分之一花瓣往里折，一只南瓜花酿就做好了，托在掌心里，状如一枚小小金印，灿灿然自有一种可爱。

色彩明丽的南瓜花酿做好后，最容易引起人的创作欲。我最常用的一种摆盘方式是：将余下来的豆腐切成薄片，摆放在盘子中间，四周放射状摆放南瓜花酿，洗十数颗鲜红枸杞不规则撒在豆腐上，一朵“向日葵”便跃然盘上。最后，将整盘南瓜花酿放入蒸锅，十分钟后色香味俱佳的南瓜花酿就可以出锅了。夹一枚南瓜花酿放入口中，慢慢咀嚼，南瓜花与猪肉不同质地的香，以豆腐为介质，释放出一种软糯的口感，与南瓜花汤的清醇相比，是另一种稍显厚重的味觉享受。

南瓜花不但美味，而且还有一定的药用价值。南瓜花含有大量的胡萝卜素和蛋白质，具有清湿热、消肿散瘀之功效。作为保健食品，有消除疲劳、改善睡眠、促进心血管功能等方面的作用，也可用于便秘、肠炎、结膜炎、乳腺炎等的辅助治疗。

立

秋

◆梁惠娣



喜欢秋天，是从喜欢立秋开始的。

“立秋”像是女子的名字，端庄娴静、亭亭玉立，她低眉浅笑，举手投足间已是万千风情。她走过漫长的夏季，风一程，雨一程，鬓角处带着风的微凉，沾着雨的清润，来到你的门前，轻推门扉，扑怀而来。

被誉为“中国节气申遗画作第一人”的林帝浣创作了一组二十四节气国画，那幅名为“立秋”的小画颇有意思，画的是：一株银杏的瘦枝下，有两片疏淡的银杏叶，一片叶子通体金黄，另一片叶子呈浅黄色，黄中带绿。银杏叶下，有两只小鸡，依依相伴，亦步亦趋，叽叽啾啾不停。整幅小画，看不到秋天的悲凉，倒是天真满卷，童趣盎然。

我喜欢读宋代刘翰的《立秋》：“乳鸦啼散玉屏空，一枕新凉一扇风。睡起秋色无觅处，满阶梧桐月明中。”立秋的夜，清冷、幽静，小乌鸦啼叫着飞走了，只有玉色屏风徒然寂寞地立着。秋风习习一枕清凉，如同绢扇扇出凉风来。睡意朦胧中醒来却找不到秋的踪迹，只见落满台阶的梧桐叶沐浴在清亮的月光中。诗人描绘了一幅立秋的写意中国画，读来让人置身其中，竟有些醉，醉在那郎朗的月光与满阶的梧桐叶中。

很多年前，我从一朵朝颜花的绽放知道了秋天的来临。那时，我在一所乡间学校里教书。每天早上回校，我都要经过一条河堤。河堤两旁，长满了各种各样野生的植物，芦苇、野葵、青葙、狗尾草、苦楝树……立秋时，吹过一阵凉风，下过一场久违的雨，朝颜花便齐刷刷地开了，开得河堤两旁遍地都是。天蓝色的朝颜花连成一片，像蓝蓝的天空被人扯下了一角遗落在这里；紫色的朝颜花蔓则攀着野灌木往上爬，像昨夜灰姑娘慌乱中掉落的长裙。后来，我离开了那所乡间学校，到城里工作。那条河堤路，便不再走了。每年立秋时节，我总会陷入一段魂牵梦萦的相思，想念那条熟悉的河堤，想念那开遍河堤的朝颜花。

立秋到了，家乡广袤的田野在经历了夏日炽烈烘烤的浩劫之后，终在一场大雨中获得重生。早稻已割，稻田闲着，大口大口地喝着雨水，养精蓄锐，等待晚稻的插秧；茄田里，一个个肥硕的紫色身躯挂满枝头；荷塘里，身材高挑的莲蓬微微颌首，莲房里住着精灵一般的青莲子姑娘，像怀春的少女，羞涩甜美……

立秋夜，泡一壶乌龙茶，与家人一边喝茶，一边吃藕粉桂花糖糕，闲聊着，花香缕缕，晚风轻拂，月色淡淡，日子过得舒畅圆满。



我们家的猫

◆老舍

我们家的大花猫性格实在古怪。说它老实吧，它有时确实很乖。它会找个暖和的地方，成天睡大觉，无忧无虑，什么事也不过问。可是，决定要出去玩玩，就会出走一天一夜，任凭谁怎么呼唤，它也不肯回来。说它贪玩吧，的确是啊，要不怎么会一天一夜不回家呢？可是它听到老鼠的一点儿响动，又多么尽职。它屏息凝视，一连就是几个钟头，非把老鼠等出来不可！

它要是高兴，能比谁都温柔可亲：用身子蹭你的腿，把脖子伸出来让你给它抓痒，或是在你写作的时候，跳上桌来在稿纸上踩印几朵小梅花。它还会丰富多腔地叫唤，长短不同，粗细各异，变化多端。在不叫的时候，它还会咕噜地给自己解闷儿。这可都凭它的高兴。它要是不高兴啊，无论谁说多少好话，它一声也不出。

它什么都怕，总想藏起来。可是它又勇猛，不要说对付小虫和老鼠，就是遇上蛇也敢斗一斗。

它小时候可逗人爱哩！才来我们家时刚好满月，腿脚还站不稳，已经学会了淘气。一根鸡毛、一个线团，都是它的好玩具，耍个没完没了。一玩起来，不知要摔多少跟头，但是跌倒了马上起来，再跑再跌，头撞在门上、桌腿上，撞疼了也不哭。后来，胆子越来越大，就到院子去玩了，从这个花盆跳到那个花盆，还抱着花枝打秋千。院中的花草可遭了殃，被它折腾得枝折花落。

我从来不责打它。看它那样生气勃勃，天真可爱，我喜欢还来不及，怎么会跟它生气呢？

练瑜伽的老人

◆刘希

前阵子，去健身房练瑜伽，我的目光被一个老人吸引，她每次都比开课时间早到十分钟，而且打扮得干净利落，瑜伽动作标准到位。她的用品很精致，雨伞镶着花边，手提包上缀着珍珠串。我常想，这样处处讲究的老人，一定家境优越，不由得对她心生羡慕。

有一次，我们练空中瑜伽，其中有一个空中翻转的动作难住了很多人，但老人却轻而易举地完成了。大家都夸她身体柔韧性好，老人不好意思地笑了起来：“我这个快六十岁的老人都能行，你们一定也能行，加油！对了，你们以后就叫我陈姨吧。”受到她的鼓舞，我们练得更加努力了。

这之后，大家都亲切地称呼她为“陈姨”，有什么不懂的，向她请教，她立马就停下来手把手教，直到教会为止。我们也乐于和她亲近，上完课，常停下来一起探讨哪种瑜伽服穿着好看又舒适，哪种美食好吃又热量低。偶尔，也有学员感情上遇到了困扰，陈姨又成了大家的“情感导师”，她总是耐心地开导，积极地指引，解人迷惑。

那天晚上，练完瑜伽，和陈姨并肩走在回家的路上。我们唠家常，我向她说出了心里藏了许久的羡慕之情，哪知道陈姨却伤感地告诉我，她的爱人在二十多年前就去世了。爱人去世两年后，她再婚了，那个人对她也是极好，可是婚后半年的一个晚上，那个男人突发脑溢血去世，此后，她就断了结婚的念头，决定一个人生活。她拉扯着一双儿女长大，这一生真的吃尽了苦头。最艰难的日子，她一天打三份工。直到现在，她的身体还是常常出现劳累过度的后遗症，腰酸背疼，一遇雨天，关节炎就发作，感觉瑜伽对身体好，便坚持练了下来。

听完，我怔住了。我紧紧地握住她的手，她抬起头来，说没事，这一切都过去了。她告诉我，现在的生活好了很多，儿子女儿都很孝顺，她要锻炼好自己的身体，不让孩子们为她担心。说这话时，陈姨一脸幸福的模样，眼睛里透着亮闪闪的光芒。

经典重读

