

母亲的夏至面

“冬至饺子夏至面”，按照家乡人的风俗习惯，每年一到夏至节气就可以大啖生菜、凉面了，因为这个时候气候炎热，吃些生冷之物可以降火开胃，又不至于因寒凉而损害健康，夏至这天，家家户户都忙活着做夏至面。

夏至前后，新麦已经登场，所以夏至吃面也有尝新的意思，家乡人就是以吃新麦面来庆祝粮食的丰收，共贺生活的美满。

田野里农人头戴草帽，挥动着镰刀，干得热火朝天。但无论再忙，农人的夏至面从不马虎。刚割回的麦子，在滚烫的太阳下碾打，晾晒，过筛，一切都显得紧锣密鼓，然后

再拉到磨坊磨面，看着白花花的白面从磨粉机里缓缓筛出，农人脸上绽放的全是喜悦，眸子里流露出的全是欣慰。

夏至那天，也是母亲最忙的时候。母亲早早就起床，从家里那个三斗柜里取出白花花的新麦面来和面。和面最关键的就是要揉，一遍又一遍，和面盆在锅台上“咣当咣当”，那悠远的韵味，连同那绵亘的母爱也揉进了这面团中，沉稳而富有节奏的声音一直留在我的记忆深处。

不一会儿，面团就揉好了。母亲把面团放在面板上准备擀面。母亲从小就练就了一手好厨艺，尤

其擀面的技术在村子里无人能比，一根细细的擀面杖在母亲手里游刃有余。擀面杖来回滚动面团，只见面团由厚变薄，由小到大，很快就魔术般地成为薄厚均匀，又圆又大的薄面片。母亲把薄面片一折一叠，撒上一层玉米面，用刀切割成细面等待下锅。

刚煮熟的面条冒着热气在锅里打着旋，母亲用笊篱捞出，用凉水一过，调上炸好的酱，拌上黄瓜丝、水萝卜丝、黄豆芽，浇上油泼辣子，再就两瓣蒜，吃起来那叫一个香！

炎炎夏日，吃一碗母亲的夏至面，夏日的燥热便荡然无存。母亲的一碗夏至面，犹如夏日的一股

凉风，能让人感到一丝慰藉！母亲做好夏至面，不会忘记招呼左邻右舍来尝鲜，院子的核桃树下，三五成群，叽叽喳喳，议论着今年的好收成，憧憬着美好的生活！母亲的夏至面劲道耐煮，吃在嘴里爽滑无比，再加上新麦面的清香，每次都会忍不住多吃。

“吃过夏至面，一天短一线”，但是母亲那浓浓的爱却有长无短。自从我蜗居小城，每年夏至母亲都会给我磨好的新麦面，擀好的夏至面，电话中总会絮絮叨叨：“今年麦子成着哩……收成好着哩……”

回乡下老家小住。吃完午饭，躺在当厅的竹床上，打开厅堂的前后门，便有丝丝凉风穿堂而过。枕着清风而眠，有一种说不出的惬意，睡意渐渐袭来。

夏日蝉声闹

□ 雷媛媛

若不留意，总以为聒噪的蝉鸣会贯穿整个夏季。其实，到了夏至，蝉才开始鸣叫的。

回乡下老家小住。吃完午饭，躺在当厅的竹床上，打开厅堂的前后门，便有丝丝凉风穿堂而过。枕着清风而眠，有一种说不出的惬意，睡意渐渐袭来。

突兀的一声蝉鸣，把我从朦胧的睡意中惊醒。侧耳细听，是前院梧桐树上的蝉在叫。隔着竹门帘，只能看见梧桐茂密的枝叶，却不知道蝉躲在哪片树叶后面。先是怯怯的两声，像是蝉在调试音调，接着就是平直的高音一路直上。随着一只蝉的领唱，树上就响起频率不同的叫声来。每只蝉的叫声虽然呆板木讷，不同的叫声组合起来，也能让人听出抑扬顿挫的韵律来。

躺在竹床上，思绪顺着这略显陌生的蝉声曼延开来。儿时，炎热的午后，被大人强按在床上睡觉。尽管蝉声搅得我心痒难耐，我还是很快就装出熟睡的样子。待家人都睡着了，我就蹑手蹑脚溜出屋子，约上几个小伙伴钻进村头的树林子捉蝉。在一根细长的竹竿前段，绑上铁丝围成的环，在环上套上塑料袋，就成了捉蝉的工具。顺着叫声，往往就能发现蝉的踪迹。此时伙伴们都凝神屏气，由有经验的男孩子悄悄地把塑料袋向蝉套去，正在唱歌的蝉受了惊吓想飞走，却一下就落在袋子里。看着蝉在袋子里扑闪着翅膀挣扎的样子，小伙伴们就雀跃起来。淘气的男孩子会撕断蝉的翅膀，让它成为我们的玩物，再也飞不高了。

后来读书才知道，蝉要在地下生活3到5年，才能钻出地面爬上树梢，而它在太阳下的生命却只有短短的半个月。以后每当听到蝉叫，我对这个小小的生命就生出些敬畏来。想起小时候捕捉蝉，心里就有了些愧疚。

不是所有的蝉声，都洋溢着明朗的快乐。“明月别枝惊雀，清风半夜鸣蝉”，在夏夜薄凉的月色中听蝉声，却是另一番清幽的意境。搬只板凳，拿把蒲扇，坐在大门外的麦场边。凉爽的夜风吹来，树叶就有些轻微的骚动。也许是这动静惊动了蝉，就有三三两两的蝉叫起来。在安静的夜里，因为叫的蝉少，这叫声和白日比起来，好似多了些缠绵和委婉，像是小夜曲。如果说蝉白日的叫声是宣泄它的快乐，夜间的歌声则充满了对短暂生命的留恋，让人听出些伤感来。

过了夏至，我们将进入真正的酷夏。如果没有蝉声绕树，那这个炎热的季节该有多寂寞！

◆ 食俗

山东

夏至这天山东各地普遍要吃凉面条，俗称过水面，有“冬至饺子夏至面”的谚语。莱阳一带夏至日荐新麦，黄县(今龙口市)一带则煮新麦粒吃，儿童们用麦秸编一个精致的小笊篱，在汤水中一次又一次地向嘴

里捞，既吃了麦粒，又是一种游戏，很有农家生活的情趣。平阴一带，夏至日祭祀祖先。

北京

“冬至饺子夏至面”，好吃的北京人在夏至这天讲究吃面。按照老北京的风俗习惯，每年一到夏至

节气就可以大啖生菜、凉面了，因为这个时候气候炎热，吃些生冷之物可以降火开胃，又不至于因寒凉而损害健康。夏至这天，北京各家面馆人气很旺。无论面馆的四川凉面、担担面、红烧肉面还是炸酱面等等，各种面条都很“畅销”。

◆ 农事

夏至后进入伏天，北方气温高，光照足，雨水增多，农作物生长旺盛，杂草、害虫迅速滋长蔓延，需加强田间管理，农谚说：“夏至棉田草，胜如毒蛇咬”、“夏至进入伏天里，耕地赛过水浇园”、“进入夏至六月天，黄金季节要抢先”。劳动人民在实践中，总结出一套农事谚

语：“夏至时节天最长，南坡北洼农夫忙。玉米夏谷快播种，大豆再拖光长秧。早春作物细管理，追浇勤锄把虫防。夏播作物补定苗，行间株间勤松耪。棉花进入盛蕾期，常规措施都用上，一旦遭受雹子砸，田间会诊觅良方。一般不要来翻种，追治整修快松耪。高粱玉米制种田，严

格管理保质量。田间杂株要拔除，母本玉米雄去光。起刨大蒜和地蚕，瓜菜管理要加强。久旱不雨浇果树，一定不能浇过量。麦糠青草水缸捞，牲口爱吃体健壮。二茬苜蓿好胀肚，多掺干草就无妨。藕苇蒲芡都管好，喂鱼定时又定量。青蛙捕虫功劳大，人人保护莫损伤”。

◆ 节气养生

要领

夏至阳气最旺，生要注意保护阳气。在《素问·四气调神大夏至论》曰：“使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，

此夏气之应，养长之道也”。就是说，夏季要神清气和，快乐欢畅，心胸宽阔，精神饱满，不要举凡懈怠厌倦，恼怒忧郁，要

像万物生长需要阳光那样，对外界事物拥有浓厚的兴趣，培养乐观外向的性格，以有利于气机的通泄。

饮食

中医学认为，凡有苦味的蔬菜，大多具有清热的作用，因此，夏至前后经常吃些油麦菜、莴笋、芹菜、苦瓜等苦味菜，能起到解热祛暑、消除疲劳等作用。例如，可多吃素有“菜中君子”美称的苦瓜。苦瓜苦中带甘，略含清香，食之回味隽永。夏天常食苦瓜汤或苦瓜菜

肴，能调和脾胃，清除疲劳，醒脑提神，对中暑、胃肠道疾病有一定的预防作用。夏至出汗较多，不妨喝点苦味的饮料，啤酒、绿茶、苦丁茶等都是不错的选择。

苦瓜的新鲜汁液含有苦瓜苷和类似胰岛素的物质，具有良好的控制血糖作用，是糖尿病患者的理

想食品，能够预防和改善糖尿病并发症的作用。苦瓜种子含有胰蛋白酶抑制剂，可以抑制癌细胞所分泌出来的蛋白酶，阻止恶性肿瘤生长。另外，苦瓜中的苦瓜素被誉为“脂肪杀手”，有较好的消脂减肥作用，可供减肥瘦身的朋友食用。