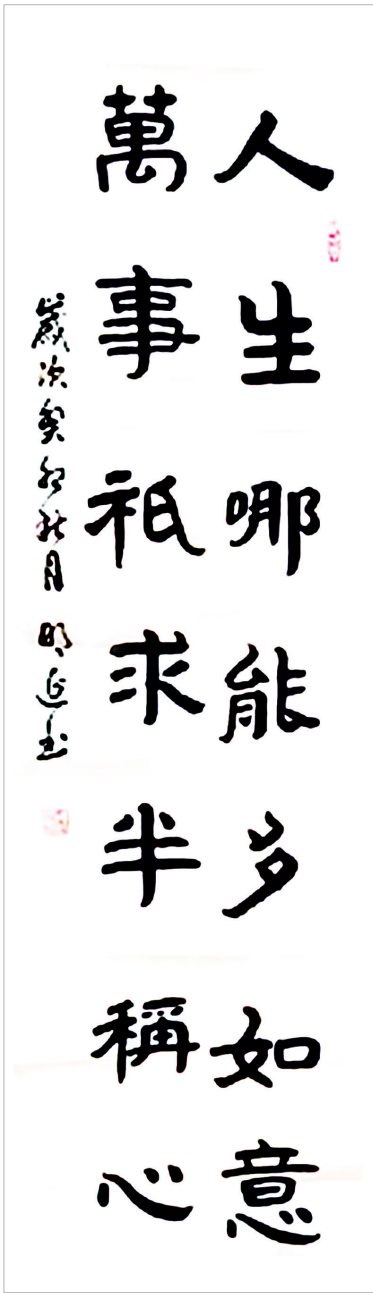




△
《绿野仙踪》
作者：李东辉
(68岁)
硚口区荣华街
道建国社区

▷
《人生哪能多
如意 万事只
求半称心》
作者：周明延
(68岁)
洪山区张家湾
街道金色城市
社区

◁
《雨中蔷薇》
作者：郑蝉君
(74岁)
武昌区南湖街
道都市桃源社
区



夏种后,正是秋丝瓜收获季节。
理所当然,称之为时令菜。如果到集贸市场逛逛,在摊贩上,秋丝瓜随处可见。这不,长短胖瘦,美丑直弯,形状不同,大小各异。把它买回家下锅,绝对是翠绿鲜嫩、淡香脆甜、清热滋养的一道盘中餐。同我一样,不少人隔三岔五,享用着秋丝瓜的美味哟!

《本草纲目》记载:“丝瓜,今南北皆有之,以为常蔬。嫩时去皮,可烹可曝,点茶充蔬。”经代代相传,它已成为蔬菜大家族中的一员。秋丝瓜可以做成不同花样,比如做汤吧:丝瓜瘦肉汤、丝瓜豆腐汤、丝瓜丸子汤、丝瓜鸭血汤等,再根据各人口味,加上姜、葱、蒜、胡椒等调味,鲜嫩清爽。当然,更

秋的丝瓜

多的是炒着吃:素炒丝瓜、茄子炒丝瓜、丝瓜炒肉片、蘑菇炒丝瓜……还有,我的得意之作——丝瓜鸡蛋番茄黑木耳,颜色分明,营养丰富,撩人食欲。偶尔,熬个丝瓜虾仁粥,养胃又养生。

秋丝瓜,经烹饪程序,或许是一碗热汤、一钵好粥、一盘佳肴,带着满满的爱意,端放在餐桌上,吸引着你我他,温暖生活里的每一天。

儿时,记得母亲会等到秋丝瓜完全老

了,非常干的时候,直接摘下来,动手弄碎外面的那层皮。多揉捏下,皮全掉,均暴露出干成丝网状的瓢,再去掉里面的籽。这样,用丝瓜瓢洗碗、刷锅、擦水壶,既不沾油,又清洁干净。在没有钢笔、铅笔、圆珠笔时,我会用毛笔蘸砚台墨汁写字,丝瓜瓢洗砚台就会用上。小小一个丝瓜瓢,处处充满着生活的聪慧。

感谢广袤大地,以及农民们的辛勤劳作,方有了秋丝瓜问世,也有了秋丝瓜一个又一个鲜活生活日常故事。

作者:汪继生(70岁)
洪山区梨园街道武铁佳苑社区