

## 百年前的老宁波·江东七塔寺



江东七塔寺，全称七塔报恩禅寺，始建于唐大中十二年（858），初名东津禅院，后曾改称崇寿寺（图①的河上曾有崇寿桥，俗称七塔寺桥）。明初，为防倭寇，迁海岛居民入内地，普陀山宝陀寺观音像也被迁入寺内供奉，因而寺名又改称“补陀寺”，图①之河也因此得名“补陀寺前河”。明末清初，寺前立七座佛塔，代表禅宗起源，寺亦自此称为七塔禅寺。

七塔寺虽为城区大寺，但老照片却不多，迄今所见最早的旧影是1913年日本和尚来马琢道留下的三帧，图①为寺前七塔之部分，图②为钟楼，图③为佛水银供稿。

立夏倭豆饭与  
疙瘩倭豆

□周太福

宁波人俗称的倭豆其实就是蚕豆。立夏前后，自然条件下播种的倭豆开始陆续采摘。新采摘的倭豆绿如翡翠，味道鲜美，巧妇们会把它烹饪成不同口味的各种佳肴，还用鲜倭豆制作倭豆饭或疙瘩倭豆，让合家老少大快朵颐。倭豆饭或疙瘩倭豆现在已很少听说，而在从前的宁波农村则是司空见惯的便饭便点。

倭豆饭就是以大米为主料掺入若干鲜倭豆煮成的米饭。由于倭豆饭需要把鲜倭豆连皮一起煮，所以豆子必须是刚采摘的“种脐”（倭豆末端部分）尚未变乌的嫩豆。“种脐”变乌表示种子的成熟度高，皮的纤维化程度较强，就会影响口味，所以必须把种脐变乌的豆子剔除。煮倭豆饭豆子的比例大约是大米的四分之一。豆子洗净后与已浸涨淘洗干净的大米同时落镬并搅匀，加入少许食盐，倒入清水煮熟，就成了倭豆饭。制作倭豆饭是要借助鲜倭豆的美味，有条件的煮成糯米倭豆饭则味道更佳。

疙瘩倭豆是农家别具风味的点心类食品。疙瘩倭豆以俗称芦稷的高粱米为主料，鲜倭豆为配料。芦稷是从前宁波农村旱田里常见的杂粮性作物。由于芦稷米皮厚味涩不宜煮饭，除了在端午节前后用作裹芦稷粽之外，大多是掺入四分之一的粳米磨成水粉，制作芦稷点心、芦稷年糕、芦稷漏等。而在立夏前后，在芦稷粉中掺入鲜倭豆制成疙瘩倭豆，却是风味独特的时令美点。

疙瘩倭豆的制作方法有两种，第一种较为简便：趁着烧饭的机会，把大米落镬注水。在镬沿上架上竹编的“镬扛（锅架）”，镬扛上摊开洗净的湿布；把芦稷水粉捏成手掌大小的圆形芦稷饼，厚度约一厘米，一个个平摊在镬扛上；再把鲜倭豆一粒粒平卧着半陷在每个芦稷饼中，接着撒入少许食盐。最后盖上镬盖，并在镬盖周围围住湿布以防蒸气泄漏。待饭熟，疙瘩倭豆也就蒸熟了。蒸熟后的芦稷饼呈紫红色，而嵌在上面凸起的倭豆粒像是长在皮肤上的“疙瘩（一种皮肤病）”，民间就风趣地称之为“疙瘩倭豆”。名号虽然不雅，口味却很实在，润滑而柔嫩，并兼有芦稷和鲜倭豆的清香，十分爽口。

疙瘩倭豆的另一种做法是：在芦稷饼上不缀豆子，蒸熟后切成手指粗的条子，把其中较长的条子截成二段；将鲜倭豆倒入铁镬子里注水，加适量食盐煮熟后捞起；把铁镬子洗净倒入适量食油煮沸，再把芦稷段和熟豆一起落镬，然后撒少许食盐快速翻炒，待芦稷段之间将要粘连时，撒上葱末炒匀即可起锅。这种疙瘩倭豆经过烹调，口味愈加醇香。

## 拗野山笋

□陈性根

立夏前后，毛笋渐渐落市，四明山一带野生竹子生气勃勃，雷声轰隆隆，竹笋连夜拱。山边农户靠山吃山，忙里偷闲又要上山拗野山笋了。

野山笋是农家的长下饭，在餐桌上有红烧烤笋、笋烤咸齏、笋烤肉、红烧“脚骨笋”等，笋多的时候可做“倒笃笋”、笋干干菜等。野山笋鲜而不腻，让人食欲大增，也是原生态绿色食品中的精品。

野山竹长得不高，一般两米上下，自生自息，一年一枯荣，大小与大人拇指差不多。野山笋品种很多，各地品种各异，地区叫法有别，四明山野山笋有鳊笋、黄壳狼笋、蜡烛台笋、红金笋、乌笋、龙须笋等。以前，拗野山笋是农妇的“专利”。雷雨过后，“娘子军”整装待发，一身“武生”行头，头上戴好帽子防荆棘钩扎头发，穿一身旧劳动服，袖口裤脚“扎牢考”，脚上穿上山袜子和旧跑鞋，腰前系上用针线缝好的笋兜，腰后系上柴刀以备急用。爬山钻竹林，最要紧的是要饭包挂头颈，饭包里有“年糕”或青麦果、冷饭裹咸笋等点

心，用毛竹笋壳当包装盒。

到了山脚，只见山上竹叶青青，东一堆西一蓬，满山遍野。从山脚往山上寻笋看得一清二楚，如果从上而下就会眼花缭乱。野山笋一般长在膝盖以下，抓住竹笋一拉一拗，一株株笋塞进笋兜。有时看到一人高的竹笋，就把笋脑攀下来，这叫攀股笋。苦竹笋有苦味且有毒，不能吃，它的壳呈黑绿色，壳上挑叶茸毛浓浓的。但是苦竹是搭建带豆、夜开花（南瓜）和番茄棚和架的好材料，用苦竹叶做成的笋壳，也是包粽子、做斗笠的好原料。

往上拗野山笋到山岗，往往已是中午，笋兜已是鼓鼓囊囊了。农妇们就坐到路旁享用各色各样的午餐。有三五成群的拗笋客路过，就互相寒暄，看看谁拗的笋又多又好。

现在，宁波农村仍还有不少人在这个时节去拗野山笋，或自食或出卖。各地菜场也有卖野山笋的摊贩，因为野山笋味道鲜美、营养丰富，价格也不是很贵，因此深受“马大嫂”们的欢迎。

## 夏日老话

□刘巽明

立夏吃只蛋，力气大一万——民俗有立夏吃蛋的旧规，据说能增强力气。

六月盖被，有谷既米——农历盛夏气温长时偏低，抽穗的稻谷难以充分灌浆。

三夏勿热，五谷勿结——春夏秋冬应该四季分明，如果气温不高稻谷就不好。

天上鱼鳞斑，明朝晒谷不用翻——晚上天空出现鱼鳞斑般的云彩，第二天一般是大晴天。

走夏至日，困冬至夜——夏至是廿四节气之一，也是地球离太阳最近，白昼最长的一天。

夏至杨梅满山红，小暑杨梅要出虫——浙江杨梅成熟于夏至，至小暑则落市。

要知明朝热不热，只看夜里星星密——观天预测天气，要是夜空繁星满天次日必大热。

南闪火门开，北闪雷雨来——盛夏晚上，如果北方有闪电，往往雷雨将至。

夏不睡石，秋不睡板——盛夏酷暑虽然天气大热，但晚间睡石板会着凉造生病。

小暑一声雷，黄梅倒转来——小暑当日遭雷声，往往后续连天阴雨如黄梅。

夏至三朝雾，出门要摸路——夏至连续三天出现雾，此后的天气会多雨。

有锄难买六月雪，作恶空烧万炷香——指盛夏不可能下雪，作恶再烧香无用。

小暑起燥风，日日夜夜好天公——小暑节气干燥起风，连续几天会有好天气。

## 立夏青精饭

□方颖道

老底子，宁波人有立夏吃青精饭的习俗。青精饭历史悠久，最早出现于唐代，当时就叫“青精饭”，为道家求长生不老的养生食物，是道家斋日的饵食。杜甫《赠李白》诗曰：“岂无青精饭，使我颜色好。苦乏大药资，山林迹如扫。”

青精，又叫黑饭草，也有叫乌柏叶的，它其实是一种野草，立夏时节在山野间才能找到。采来后，就可同糯米经过洗、浸、晒等处理后煮成青精饭了，做法和清明时节用艾青来做青团有些相似。明代鄞县人沈明臣在《武陵庄》中说：青精做饭紫莼羹，饱后微吟水上行。不道空山曾游寺，隔溪风送午钟声。故而它还有个更通俗的名字：乌米饭。

今天，宁波及其他许多地方仍保留着立夏做青精饭、吃青精饭的习俗。青精饭的做法南北各不相同，北方人习惯先将糯米蒸熟、晒干，再浸乌柏叶（黑饭草）汁，再复蒸复晒9次，所谓“九蒸九曝”，做成后的青精饭米粒坚硬，可久储远携，需要时用沸水泡食。据说明代时就普遍采用此法。

宁波人做的青精饭是习惯当天做、当天吃，一来新鲜，二来好吃。具体做法是：立夏前几日上山下田采集乌柏叶（黑饭草），把它们洗净、春烂后加糯米浸泡，待米呈墨绿色时捞出略晾；再将乌柏叶青汁入锅煮沸，稍后投糯米下锅，一起煮成青精饭。煮熟后的青精饭色泽青绿，气味清香。据老宁波讲，立夏节吃青精饭可以祛风解毒，防蚊叮虫咬，强健身体，因此立夏那天宁波人家家家户户都要吃香喷喷的青精饭，保一家人平安度夏。



立夏



投稿邮箱

hxx@cmb.com.cn