



## 习近平在纪念马克思诞辰200周年大会上发表重要讲话 马克思主义深刻改变中国

A08



### 今天立夏 合家 “吃吃吃”

5月3日上午,海曙柳锦幼儿园小朋友与社区的爷爷奶奶“老少蛋王对对碰”。记者 刘波 通讯员 王谢雪 摄

在二十四节气中,好像真还没有一个节气敢在“吃”这件事上跟立夏“争高下”。先拿句俚语“镇场子”:“立夏鸡蛋松花团,倭豆米饭脚骨笋”。若真要细细罗列,恐怕十个手指头也不够用。

立夏能在“吃”这件事上胜出,纯属“命好”。明人《莲生八牋》中写道:“孟夏之日,天地始交,万物并秀。”翻译成大白话:立夏前后,夏收作物进入生长后期,不少时鲜作物也到了上市时节。

今天是立夏,恰逢周六,去菜场“买买买”,回到家“烧烧烧”,合家“吃吃吃”,还有比这更惬意的事吗?

蛋、脚骨笋、倭豆咸肉饭是宁波人立夏必吃的“老三样”。

立夏吃蛋,跟天气变化有关。立夏的到来,意味着春天即将结束,夏天就要开始,天气变得炎热。很多人,特别是小孩容易出现四肢乏力、食欲减退、逐渐消瘦的症状。据传在胸前挂上“立夏蛋”,就可以避免出现这些症状。民谚“立夏吃只蛋,石板会踏烂”说的就是这个道理。

脚骨笋并非笋的一种,而是一道菜名,通常会用到的食材是野山笋或乌笋。吃脚骨笋,讲究“以形补形”。用刀面将笋拍扁,切成长约4厘米的段,形同脚骨。细究其背后寄托的美好寓意,是因为过去农耕社会,立夏的到来意味着夏收作物进入生长后期,农忙开始,下田劳作者

自然希望自己“脚骨健健过”。

倭豆咸肉饭的绝对主角是倭豆,不过这是宁波人的叫法,它的学名叫蚕豆。家常倭豆咸肉饭的做法还蛮简单的:将咸肉洗净切丁,用热锅冷油煸炒,再加入倭豆煸炒,之后倒入电饭煲,跟已经提前淘好的大米、糯米一起蒸,出锅前加一点盐,搅拌均匀即可。也可以在饭里加点豌豆。豌豆,宁波人习惯叫它罗汉豆。听上年纪的人说,吃新鲜豌豆是希望眼睛能像豌豆那样清澈,无病无灾。

相比“老三样”,“新鲜”的内容要丰富得多,包括“地三鲜”“树三鲜”和“水三鲜”。“立夏见三鲜”,是因为立夏前后,有大量时鲜上市。

“地三鲜”通常指的是蚕豆、苋菜和蒜苗(一说为黄瓜)。宁波人还有立夏吃着送菜的习俗,据说吃了之后夏天就不会生痱子,而且皮肤还会变得跟着送菜一样滑溜溜。

“树三鲜”通常指的是樱桃、枇杷、杏子(一说为青梅),这些都是刚刚或者即将上市的新鲜水果。

“水三鲜”的种类因地区不同差异较大,包括鲥鱼、河豚、鲳鱼、黄鱼、银鱼……其中,鲥鱼算是“水三鲜”的主打品种。

记者 石承承

广告



宁波银行  
BANK OF NINGBO

宁波人自己的银行



宁波市城中心CCRC一站式  
活力养老社区

8723 9090

提供市中心班车接送欢迎参观体验  
地址:宁波市江北区云飞路99号(第九医院南侧)

## 2018年浙江高考 招生方案公布

A06

今日天气 阵雨 19℃~23℃ 明日天气 多云转雷阵雨 21℃~30℃  
责编 钱元平 楼世宇 美编 徐哨 照排 张婧