

“五黄六白”“端午担”，“龙舟竞渡”“挂菖蒲”

听民俗专家讲宁波人的端午习俗

宁波老话说“四月种田下秧籽，五月白糖搥粽子”。端午节来了，除了清清爽爽的碱水粽，宁波人还有吃“五黄六白”、毛脚女婿上门挑“端午担”，以及佩香袋、系长寿绳、画额、插艾旗蒲剑、龙舟竞渡等习俗。

民俗专家表示，宁波端午习俗的历史源远流长，与端午相关的饮食也都有着深厚的文化底蕴。



昨天13时，北仑区小港街道举行青年龙舟邀请赛，来自辖区企业、社区及邻居街道的8支队伍，在小港“母亲河”小浃江同台竞技。

记者 吴丹娜 通讯员 王禹

A 宁波端午习俗历史悠久，特色鲜明

“过端午，岸上要舞龙，水里赛龙舟。”说起宁波端午习俗，宁波著名民俗文化专家周静书提到了两项宁波盛行的端午节群体活动，分别是舞龙和赛龙舟。

1976年，当时的鄞县云龙镇（现为鄞州区云龙镇）出土了羽人竞渡纹铜钺，属于战国时期，是宁波端午划龙舟习俗的雏形，古代文人的诗词中也留下了有关很多赛龙舟的诗句。

“从史料中能看到，中山东路原大河路一带，是旧时宁波人赛龙舟的地方。如今，东钱湖、鄞州云龙、北仑小浃江等地，划龙舟已成为当地的一项特色体育活动。”周静书说。

农历五月是皋月，江南一带潮湿，为了避虫害，宁波人佩香袋、喝雄黄酒。如今，临近端午节，菜场买菜时随手带一把菖蒲、艾蒿扎成的艾束菖蒲剑，仍旧是宁波人的习俗之一。

周静书表示，艾蒿、菖蒲是带芳香挥发油的植物，有提神醒脑的作用。相传，“艾旗蒲剑辟群妖”的传说跟黄晟有关，黄晟是唐代武官，建罗城、造浮桥，深受民众拥戴，他在姚江桃花渡斩除恶蛟的故事一直为宁波人津津乐道。“据现代人推断，黄晟斩除恶蛟有可能是扬子鳄，俗称猪婆龙，但人们以‘蒲剑斩千妖，艾旗招百福’祈求合家平安的愿望是相通的。”周静书说。

宁波人的端午习俗里还有“端午担”。即端午这一天，出嫁的女儿要回娘家，随同的女婿要准备好“端午担”挑到丈母娘家里。还没结婚的“毛脚女婿”以及结婚第一年的新婚夫妻，很重视“端午担”，都会好好准备。

一般“端午担”的礼品有六色或八色，其中大黄鱼要成双，大白鹅的头颈上要涂红颜色，一路上鹅叫得越响越好，称“吭吭鹅”，意谓越叫越发。此外，“端午担”里还有粽子、时鲜佳果枇杷等物品。

说起粽子，周静书表示，阿拉宁波的粽子很特别，包碱水粽的是箬（ruò）壳，地道的宁波做派，在别处是见不到的。来自山中毛笋的壳，晒干后存起来，端午前后拿来包粽子，仿佛是宁波人的专利。淡黄色的毛笋壳上有深褐色的斑点，很有辨识度。

“宁波的端午习俗如赛龙舟般，历史悠久，又似碱水粽，特色鲜明。”周静书总结道。

B

『五黄六白』延续宁波人舌尖上的风雅

2019年，央视《2019我们的节日——端午》栏目组以《宁波老味道》作者柴隆为采访对象，拍摄了一档以宁波端午美食和民俗文化为主题的节目。节目一经播出，宁波端午“五黄六白”的习俗引来全国观众热议。

“宁波有句老话，‘忙归忙，不要忘记五月黄’，说的就是这独树一帜的‘五黄六白’习俗。”据柴隆介绍，“五黄”分别是大黄鱼、黄鳝、黄瓜、咸鸭蛋、雄黄酒；“六白”则是小白菜、茭白、白鲞、豆腐、白斩鸡、白切肉。

柴隆谈到，“五黄六白”包括十多道时令菜肴，最重要的一道菜则是以东海大黄鱼为主食材的大汤黄鱼。千百年来，宁波人对大黄鱼一直偏爱有加，不仅因为占了东海之滨独特的地理优势，其中更有科学道理：东海野生大黄鱼多栖息在深海，每年农历四月开始洄游到近海海域产卵，端午节前后正是大黄鱼洄游的时候。经过长途跋涉、“运动量”充沛、“肌肉”健硕的大黄鱼，自然也成了宁波的端午时令菜肴首选。

如今，人们从菜场买一条新鲜的养殖大黄鱼，再搭配雪里蕻咸菜，经过精心烹制，当“咸齑大汤黄鱼”摆上桌时，吃的不但是味道，更是情怀。“我至今仍清晰记得幼时吃过的咸齑野生大汤黄鱼，肉是飘飘的，鲜得让人‘掉眉毛’。”柴隆回忆道。

如果说“五黄”是宁波人口中的“硬菜”，那么“六白”则属于搭配食用的“家常菜”。在柴隆看来，可别小看这六道菜，其中也有颇多讲究。例如小白菜，初夏时节大多数的菜口感不好，唯有鲜嫩的小白菜非常美味。

柴隆说：“还有茭白，中国是世界上唯一食用茭白的国家，在宁波，用茭白做菜的历史非常悠久，每逢初夏，茭白不仅嫩，还带着一股清甜的味道。依照宁波人的喜好，制作时添加一勺酱油，菜肴的色泽就更诱人了。”

“千百年来，端午节摆上一席‘五黄六白’，俨然成为宁波人祈愿平安的一种重要饮食风俗。”柴隆说。

记者 朱立奇 通讯员 张珂宁



2019年，柴隆在央视节目中做的宁波“五黄六白”一桌菜。受访者供图