

立夏将至 渐觉云峰好，徐徐带雨行



一直到5月2日，我市天气晴好，适合假期出行。记者 孙肖 摄

1 雷阵雨“神出鬼没”

5月6日，是立夏，顾名思义，这是夏天的开始。

不过，这只是天文学上的说法。从气象学意义上说，“只有连续5天日平均气温达到或超过22℃，且后续天气稳定”，才算入夏。

一般来说，立夏前后，我国只有福州到南岭一线以南地区进入夏天，全国大部分地区仍处于仲春和暮春时节。

对宁波来讲，常年的人夏时间则要等到5月20日左右。

立夏节气的气候特点之一，是阵雨或雷雨过程明显增多。从市气象台4月30日发布的十天预报看，“神出鬼没”的阵雨或雷雨或将成为我市天气舞台的“主角”。

5月2日夜里到3日，我市有分散性阵雨或雷雨。恰逢“五一”假期，大家外出游玩，记得要随身带好雨具，谨防雨水造成的不利影响。

5月4日到6日，我市仍多阵雨或雷雨，预计要等到5月7日才会雨渐止转阴到多云。节后返程、返工，大家要格外留意雨水给道路出行带来的不便。

立夏将至，气温渐渐有了初夏模样，但“性情”不稳重，时不时还会“闹个脾气”。

市气象台在上述十天预报中提到，我市最低气温出现在5月1日至2日，且只有11℃-13℃；5月3日起将骤升至19℃-23℃；7日起又将跌至16℃左右。

5月1日至6日的最高气温都将稳定在24℃以上，其中，5月4日甚至可达30℃以上；不过，7日起，又将重新降至20℃上下。

气温总体向暖，但起起落落频繁，大家要根据自身的体质及时增减衣物。

今天是5月的第一天，也是新一周的开始，在这一周里，我们将迎来二十四节气中的立夏。

唐代诗人元稹在《咏廿四气诗·立夏四月节》中说，“渐觉云峰好，徐徐带雨行”，形容前一秒云雾缭绕的山峰还让人沉醉其中，下一秒云雾就带着雨滴徐徐走来……

晴雨随机“切换”，令人难以捉摸，用来形容这一周的天气，再合适不过。



时近立夏，山莓成熟。



水晶兰迎来绽放。
通讯员 林海伦 摄

2 立夏鸡蛋松花团，倭豆米饭脚骨笋

天气转暖的脚步逐渐加快，夏收作物生长旺盛，各种蔬菜瓜果相继成熟。明人《莲生八戕》一书中写道，“孟夏之日，天地始交，万物并秀”，大意就是立夏前后，夏收作物进入生长后期，不少时鲜作物到了上市时节。

那么，在宁波，又有哪些食物正当时呢？从俚语中或许可以看出一些端倪：“立夏鸡蛋松花团，倭豆米饭脚骨笋。”

吃“立夏蛋”，是宁波人过立夏的重头戏。俗话说得好：“立夏吃只蛋，气力大一万；立夏不吃蛋，上坎跌下坎。”“立夏吃只蛋，石板会踏烂。”一枚“立夏蛋”，哪来如此大的威力？

此时，春天即将结束，夏天就要开始，天气逐渐炎热。很多人，特别是小孩容易出现四肢乏力、食欲减退、逐渐消瘦的状况，一枚“立夏蛋”被寄予厚望：希望孩子吃了胃口好、有力气。

倭豆，也就是通常说的蚕豆。蚕豆最好吃的时节，恰好是每年立夏前后，因此，在江南一带，也有把蚕豆叫做“立夏豆”的传统。

对宁波人来说，在立夏当天，吃上一碗“咸肉倭豆饭”，其意义不亚于中秋吃月饼。

立夏吃“脚骨笋”是宁波特有的习俗。此时，夏收作物进入生长后期，农忙开始，吃“脚骨笋”“脚骨健”，成为劳作者祈求健康的方式。

值得一提的是，不是随便什么笋都可以用来做“脚骨笋”的，它一般指的是野山笋或乌笋。

吃“脚骨笋”讲究“以形补形”，在烹饪前，先用刀面将笋拍扁，切成长约4厘米的段，形同脚骨。

至于立夏吃松花团的习俗，如今已不多见。主要是因为立夏到来，天气渐热，人们胃口变差，而松花团又是甜的，不开胃，久而久之便被遗忘了。

3 吃了莙苣菜，夏天不会长痱子

除了鸡蛋、松花团、倭豆米饭、脚骨笋这老几样，“万物并秀”的立夏，时令食谱里少不了“新三鲜”，包括“地三鲜”“树三鲜”和“水三鲜”。

“地三鲜”通常指的是蚕豆、苋菜和蒜苗（还有一说为黄瓜）；“树三鲜”通常指的是樱桃、枇杷、杏子（还有一说为青梅），都是刚刚上市或即将上市的新鲜水果；“水三鲜”的种类则比较多，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。

此外，宁波人还有立夏吃莙苣菜的习俗。

莙苣菜是一种叶用甜菜，按叶柄的颜色分为不同的类型，其中农家种得比较多的是青梗莙苣菜。

立夏为啥要吃莙苣菜？

传说是因为人吃了以后夏天就不会生痱子，而且皮肤会像莙苣菜一样光滑。

还有一种说法，成熟到可以掰下来的莙苣菜叶子长得大，像老式蒲扇，吃了夏天就不会觉得热。

关于莙苣菜，民间还流传着一段有趣的故事：

相传南宋初年，金兵大举南下，宋高宗赵构为躲避敌兵，从临安（今杭州）逃到明州（今宁波），慌乱间躲进了一户农家的菜园，结果踏坏了软菜。

谁知当晚下了场雨，极具生命力的软菜第二天就恢复原样，甚至长得更加郁郁葱葱，因此民间也把莙苣菜称为“君踏菜”，意为被君王踩踏过的蔬菜。立夏吃“君踏”，也寓意人们像它那样具有强大的生命力。

除了被人们寄予厚望的“夏天不长痱子”，据《嘉祐本草》记载，莙苣菜还有“补中下气，理脾气，去头风，利五脏”的功效，但这种菜铁、钾含量较高，痛风患者最好还是不要吃。

记者 石承承 孙肖