



清炒百合西芹



百合老鸭汤

红人堂·谢阿姨觅食记

# 处暑 防秋燥

宁波节气味道：



甜美的紫薯百合南瓜羹



白丸子

处暑是秋天的第二个节气，元代《月令七十二候集解》写道：“处，止也，暑气至此而止矣。”

宁波的处暑，尽管仍很炎热，好在早晚已经比较凉快，处暑节气提醒大家，天气已经由炎热向凉爽渐变，预防秋燥这个问题已经摆在眼前。

如何防秋燥？家住福明家园的赵静大姐安排得妥妥帖帖。

百合、鸭子、糯米等都是传统降秋燥良品，也是民间的处暑美味。赵静对食材的选择坚持自己的标准，百合必须兰州产的，鸭子必须选生长一年以上的麻鸭。她的婆家在甘肃，深谙兰州百合的好。七八月份，正是兰州百合上市时。兰州百合个头大，色泽洁白如玉，微甜，煲汤或清炒，口感都非常好。

为了保证新鲜度，赵静特意联系亲友到产地购买，然后快递到宁波。

老鸭等食材都是当天清早去菜市场采购。炖汤的鸭子一定要选择老鸭。作为非职业大厨，赵静挑选食材非常专业。她说，在菜市场摊位上，老鸭和嫩鸭摆放在一起，比较容易辨别。这可真的应验了“没有对比就没有伤害”这句名言。老鸭的嘴和掌颜色较深，摸上去比较硬；两者看上去个头差不多，老鸭比嫩鸭分量重。而且老鸭的价格明显高于嫩鸭，购买时摊主会加以说明。

老鸭适合炖汤，嫩鸭可以烧啤酒鸭。“处暑送鸭，无病各家”。鸭子是处暑美食，怎么煮？大家因地制宜就可，芋艿鸭子煲、笋干炖老鸭等都是宁波人爱吃的家常美味。

老鸭清洗干净，加大葱、姜片 and 料酒，焯水后，整只鸭子放入一只大号汤盆，鸭肚子里塞满百合、大葱等，汤盆里放入半碗已经泡发的莲子、少量杭白菊、

枸杞、陈皮等佐料，再倒入清水到汤盆三分之二的位置。放入蒸箱内开蒸，定时2个小时。

百合老鸭汤在厨房里慢慢炖煮，赵静腾出双手开始擀白丸子。白丸子用糯米做成，可以补充碳水，增加营养。赵静手作的白丸子特别鲜美。肉末拌入适量淀粉，添加适量盐和料酒，捏成小球球，然后滚上已经浸泡两个小时的糯米粒，撒点葱花，放入蒸锅，隔水蒸20分钟即可。

已经去皮切片的紫薯和南瓜分别蒸熟后用调羹压成泥。这些食材自带甘甜，喜欢甜口的可以加一勺白糖。紫薯泥捏成塔型，嵌入白色的百合片后，再次入锅隔水蒸煮。出锅后淋入南瓜泥调制的糊糊。这道甜品如盛开的莲花，文艺范十足。

清炒百合西芹属于简简单单家常菜，但这不是赵静的风格，她把胡萝卜雕刻后切成小花，不仅起到提色作用，细节中还尽显刀工。

最后出锅的是一道硬菜——百合老鸭，香气扑鼻，汤水清澈无比，鸭子用筷子一戳，已经软烂。蒸出来的鸭汤，汤水不油腻，鸭肉鲜美，百合入口即化，这道主菜太好吃了。

赵静精心制作的处暑三菜一汤香味俱全，主菜、甜品、时蔬、点心一应俱全，是三五人正餐的量。喜欢烹饪的粉丝，下厨房试试？复刻一下赵静推荐的文艺范处暑味道。

接下来，气候渐渐干燥，记得多喝水，常吃时蔬水果，多参加户外活动，享受天高云淡的秋光。

（通讯员褚燕玲对此文亦有贡献。）



扫描二维码可欣赏全文



赵静左手一只鸭，右手一盘百合，处暑美食马上安排。

## 红人堂·庸星 趣谈古人笔记里的七夕故事

又一个七夕节，时在农历七月初七。夕指的是黄昏傍晚，以前我曾纳闷，这一天难道就没有晨曦白昼，非要拿晚风夕照说事？后来听说七夕作为一个传统节日始于上古，西汉时就已经很有排场讲究了，千百年来，名目繁多的七夕活动有的固化成习俗，有的渐至消失，能流传下来的则多与爱情相关，而谈情说爱最美莫过于月上柳梢，人约黄昏，就觉得“七夕”的浪漫了。

牛郎织女的故事，与《孟姜女》《梁祝》《白蛇传》同列为中国民间四大爱情经典，早已家喻户晓。2006年5月，七夕节被列入第一批国家级非物质文化遗产名录，甚至有人要把农历七月初七日作为中国的情人节，最终虽没明文确认，但也基本被年轻人所接受了。

今夕何夕？谁说是银汉迢迢难度？谁见了天边飞鹊架桥？谁听得盈盈一水叹息？我们同在故事中长大，也曾沉浸于美丽的传说，憧憬着美好的未来，但一觉醒来，原来自己并非王子，连白马也是没有的，也就只能把七夕当作个寻常日子来过了。再说了，神仙何曾有忧？就算是天上真有牛郎织女，所谓天庭一日，地上一年的。他们还不是天天都在相会，哪有凡间来的许多苦恼？

我已不是兴致去凑七夕的热闹。偏是这个七夕夜，读到几段古人笔记，这就觉得有趣了。南北朝《荆楚岁时记》记述，织女住在天河之东，负责纺织云锦衣。天帝怜其独处，许嫁河西牵牛郎。可是婚后的织女沉溺于小两口的恩爱生活，帝怒，责令归河东。唯每年七月七日夜，渡河一会。

再有《灵怪录》说，一个叫郭翰的人夏日卧庭中，仰视空中，有天人冉冉而下，自称是织女下凡，所穿衣服没有针线缝制的痕迹，解释说是天衣无缝。

以前曾听母亲说，七夕夜偷偷躲在豆棚瓜架下，待夜深人静之时能听到牛郎织女相会时的悄悄话，这般窸窣窸窣的神秘与好奇我是有过的，但今天我就不再去偷听什么了。

### 推荐榜



#### 幸福年

阿拉宁波人：义先利后



#### 孙武军

月之湖



#### 赵淑萍

小小说：青花瓷碗



#### 孙敏列

七夕随吟



朱幸/摄

一恋红尘事，终生听怒涛。 飞桥鹊来渡，岁岁只今宵。



#### 虞燕

神奇缝纫机， 扮靓我的童年

