



院士公园的睡莲已经零星开放。

5月5日,立夏。

新的一周(5月5日-5月11日)自此开始,天文学意义上的夏季自此开启,“万物并秀”的新景象自此开场……一切都焕然一新。

## 1『差一口气』

立夏,顾名思义,就是“夏天的开始”。立夏带来的夏天,通常指的是天文学意义上的夏天。而我们平时说的夏天,一般是指气象学意义上的夏天(连续五天日平均气温 $\geq 22^{\circ}\text{C}$ 且后续天气稳定)。

每年立夏前后,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或暮春时节。具体到宁波来说,一般要等到5月20日前后才会进入气象学意义上的夏天。

新的一周(5月5日-5月11日),我市的气温距离气象学意义上的夏天还“差一口气”。

从市气象台5月4日发布的七天预报看,随着冷空气南下,高空槽和低涡切变东移,5月4日夜里到5月5日,我市有较明显的阵雨或雷雨过程,有雷雨地区局部伴有短时暴雨。

好在雨水持续时间不长,5月5日下午起,降水自北而南逐渐收场。

我市气温也将“跳水”,除5月6日最高气温会短暂回升至 $30^{\circ}\text{C}$ 外,其余时段最高气温将在 $25^{\circ}\text{C}$ - $28^{\circ}\text{C}$ ,最低气温则将在 $14^{\circ}\text{C}$ - $19^{\circ}\text{C}$ 之间徘徊。

气温虽有起伏,但风暖昼长,我们距离夏天也越来越近了。

此外,值得大家留意的是,未来十天,我市将以晴或多云天气为主,但在5月8日到9日,会有一次阵雨天气过程。

|               |                               |  |       |         |            |
|---------------|-------------------------------|--|-------|---------|------------|
| 05月05日<br>星期一 | 晴有阵雨或雷雨,有雷暴大风,局部伴有短时暴雨,下午雨止转晴 |  | 15~25 | 东北风转西北风 | 4~5级       |
| 05月06日<br>星期二 | 多云到晴                          |  | 15~30 | 西北风转偏北风 | 4~5级阵风3级   |
| 05月07日<br>星期三 | 多云                            |  | 15~26 | 东北风转东南风 | 2~3级       |
| 05月08日<br>星期四 | 多云,午后有阵雨                      |  | 17~25 | 东南风     | 1级阵风3~4级   |
| 05月09日<br>星期五 | 阵雨转阴到多云                       |  | 19~27 | 北风      | 4~5级阵风3~4级 |
| 05月10日<br>星期六 | 晴                             |  | 18~26 | 偏北风转偏南风 | 3~4级阵风2~3级 |
| 05月11日<br>星期日 | 晴                             |  | 14~20 | 偏南风     | 1~4级       |

## 2『万物并秀』

风暖昼长,也到了夏收作物渐次成熟的时节,因此民间历来有“立夏尝三鲜”的习俗。

立夏要尝的“三鲜”主要包括“地三鲜”“树三鲜”和“水三鲜”——

“地三鲜”是土地的馈赠,常见的有蚕豆、苋菜和蒜苗。

以蚕豆为例,每年到立夏时节籽粒饱满,因此也被称为“立夏豆”。

无论是用来炒咸菜、和丝瓜一起做羹,还是用来蒸“倭豆(蚕豆)咸肉饭”,都有一股扑鼻的清香。

而立夏时节的红苋菜,也是“透骨新鲜”的时令菜,民间更有“立夏苋菜鸡肉香”的说法。

“树三鲜”是枝叶的酿造,常见的有樱桃、枇杷和杏。

这些不仅是立夏时节上市的时令水果,而且随着它们的成熟,接下来像杨梅、桑葚等大量水果也将跟着上市。

“水三鲜”是江海的美味,因地区不同,常见的有鲚鱼、海蜇、鲱鱼、黄鱼、银鱼等。

随着水产养殖水平的提升,大多数“水三鲜”在一年四季几乎都能吃到,但顺应节气变化,才最得自然之味。

## 3『花头』很多

除了“立夏尝三鲜”,宁波人过立夏,还要更讲究、更热闹一些,用一句话来概括,就是“立夏鸡蛋松花团,倭豆米饭脚骨笋”。

吃蛋,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。”这主要是因为立夏的到来,意味着春天即将结束,夏天就要开始,天气变得渐渐炎热。很多人特别是小孩,往往会出现四肢乏力、食欲减退、逐渐消瘦的症状,吃只“立夏蛋”就可以避免出现这种症状。

立夏吃蛋前,宁波人的“花头”也很多。家里的长辈会用彩线编织蛋套挂在孩子胸前,或者用五色丝线为孩子系上“立夏绳”;孩子们则会把茶叶蛋放在蛋套里和同伴玩扭蛋游戏。

之前说过,立夏是倭豆最好吃的时节。

在立夏当天,将咸肉洗净切成丁,用热锅冷油煸炒出香味,再加入倭豆煸炒,之后和大米、糯米一起蒸……这样一碗热气腾腾的咸肉倭豆糯米饭,对宁波人来说,其意义丝毫不亚于中秋吃月饼。

吃“脚骨笋”是宁波人过立夏特有的习俗。节气饮食习惯的养成,一方面跟当季收获的作物有关,另一方面也寄托了人们的美好愿望。立夏至,农忙开始,大家自然希望“脚骨健”(身体康健),因此吃“脚骨笋”也成了民间祈求健康的一种借代。

用来做“脚骨笋”的食材可以是乌笋、野山笋,也可以是雷笋。相比选用哪种食材,吃“脚骨笋”的重点在于形状,将笋拍裂成扁形,切成4厘米左右一段,形同脚骨,吃了才能“脚骨健过”。

和吃“脚骨笋”相比,立夏煮乌米饭的习俗要显得小众许多,主要是因为用来做乌米饭的南烛叶在城市的菜市场里很难买到,甚至在近郊也不常见。

用来做乌米饭的南烛叶最好是颜色有些发红的嫩芽,而立夏刚好是发芽的时节,若错过时日,南烛叶也就“老”了。

将摘下的乌饭叶洗净、揉碎,浸泡在水中12小时-24小时,然后过滤沥干,和糯米放到一起蒸煮,就成了乌米饭。

别看南烛叶平时没有味道,可一旦蒸成饭,香气扑鼻。叶子放得越多,颜色越深,做成的乌米饭香气就越浓。

记者 石承承 文/摄

## “脚骨笋”上市 “立夏三鲜”你吃了吗?

这几日,市民的“五一”假期味蕾被各种立夏时鲜激活。

除了“脚骨笋”和立夏蛋外,苋菜、蚕豆、蒜苗等“立夏三鲜”也迎来了上市高峰。据统计,最近三天,“脚骨笋”在宁波蔬菜批发市场的日交易量均突破1500公斤。

作为宁波立夏食俗的代表性食材,“脚骨笋”近日集中上市,目前批发价稳定在每斤2元至3元。

“我们凌晨从四明山现挖的鲜笋,5点前就能运抵市场。”宁波蔬菜批发市场的摊位经营户马兆慧表示,“脚骨笋”纤维细腻、甜味浓郁,特别适合制作“烤脚骨笋”等老宁波传统立夏美食。

“脚骨笋”又被称为“野山笋”,属于笋中精品。“脚骨笋”细细长长,形同脚骨,便有了“脚骨笋”的叫法。

“立夏吃‘脚骨笋’,一年脚骨健健过”,寓意吃了“脚骨笋”,整年“脚骨健”。

在“脚骨笋”的“鲜味攻势”下,传统“立夏三鲜”也迎来销售旺季,呈现量足价稳的良好态势。

宁海红苋菜迎来品质高峰,叶片肥厚饱满,平均直径达15厘米,富含铁元素和花青素,是市民制作“立夏红饭”、红苋菜炒年糕的首选食材,目前批发价稳定在4元/斤左右。

本地蚕豆进入最佳赏味期,目前批发均价约为1.2元/斤,特别适合做蚕豆饭、葱油蚕豆、蚕豆羹等立夏美食。

嫩蒜苗以其鲜嫩的口感和1元/斤的亲民价格,成为初夏市场的“性价比之王”。值得一提的是,它与“脚骨笋”组成的“立夏CP”套餐,深受市民喜爱。

有数据显示,立夏前夕,宁波农副肉禽蛋批发市场的蛋类总销量较平日增长超300%,部分摊位日销鸭蛋超1000公斤。

“我们提前一周就备足了货源。”宁波农副肉禽蛋批发市场相关负责人表示,针对“五一”假期和立夏市民对蛋类的叠加需求,市场协调商户加大调运力度,目前蛋类库存充足,价格保持稳定,鸭蛋售价约6.5元/斤,鹅蛋售价约6元/个,珍珠蛋售价约2.5元/个。

在电商平台,立夏蛋类销售同样火爆。盒马、叮咚等电商平台数据显示,近几日,宁波地区鸭蛋销量同比增长280%，“立夏蛋类礼盒”也成为热门礼品选择。

记者 周晖 通讯员 董丹丹 陈嘉倩



脚骨笋。通讯员 董丹丹 摄