

探索夏日时令美味

夏至三味

夏至的宁波，是杨梅红透、苋菜染碗、栀子香浓的时节。这三样风物，带着山野的酸甜、灶台的烟火、佛前的清幽，将暑气熬成生活的底色。



杨梅



苋菜



泡在盆中的栀子花。

1 杨梅

“夏至杨梅满山红，小暑杨梅要出虫”——一般来说，宁波本地的杨梅在夏至时上市，小暑之后落市。当然，现在因为种植技术等原因，上市时间比以前早多了。

这“农谚”落进梅林，便成了梅农的汗珠。慈溪、余姚的山头，乌紫的果子压弯枝头，摘杨梅却是桩险活——树脆易折，蚊虫围攻，人悬在梯子上，稍不留神就会摔个结实。每年因为采摘而摔伤的梅农不在少数。即便不算管理的成本，单单采摘的功夫也值不少钱。

挑杨梅，要懂中医的“望闻问切”。先望色，杨梅一般是颜色越深越好，紫黑色最佳。凑近了闻，应该有淡淡的清香，以无异味者为佳，如有酒味则不新鲜了。如果是梅农自种的，可以问是何时采摘的，越新鲜越好。再用手摸一摸，干燥、有明显的凸起感，以软中带硬的为好，太硬的没熟，太软的则过熟。不妨再尝上一两个，深紫和带红的各一，如果都不酸，这篮杨梅应该不错。

新鲜的杨梅，吃掉一些，剩下的套个塑料袋，放在冰箱里，免得串味，可以存放好几天。如果放在冷冻室里可以保存很长时间，加入酸奶后当作冰淇淋吃。喜欢喝酒之人，放到葡萄酒和啤酒里面，风味立马不同。也可以做成果酱和糖水杨梅。梅农笑言：“好果现卖，落地的才做杨梅干。”女儿却嗜甜，总缠我买袋装的杨梅干。

我每年都会泡一点杨梅酒。杨梅用盐水浸泡、控水后，放在玻璃瓶中，加点冰糖，倒入高度白酒，约一个月后就可以喝了。我有次心急，泡了还不到一周，就喝了一杯，感觉也已经入味。小时候遇到肚子不舒服，母亲会从玻璃瓶中夹上三个浸泡的杨梅，让我吃下去，虽然有点辣口，吃下后感觉肚中有股热气冒出，好受了很多。母亲还让我把杨梅核也吃了，照她的说法是，核能把肚子里的脏东西给带出来。

如今，我恋上了杨梅酒。其色泽橙红透亮，赏心悦目，酒味略甜，很柔和，微冰一下饮用，可以解暑。

2 苋菜

红苋菜，好就好在它的颜色，和杨梅很接近。清炒红苋菜一定要用蒜，蒜泥蒜片随你，先放蒜和后放蒜，也随你。把菜根和老秆剪掉，多次泡洗后沥干水，切成段，油热后马上下锅。苋菜软，满满一大锅，看着很多，翻炒几下后就缩成团了，只有浅浅的一盘。

一口白米饭，一口苋菜，就是好滋味。蒜片，也变成了浅红色。苋菜汤汁滴在饭碗里，饭粒马上润开，是娇艳的玫红色，百看不厌。汁水滴在白馒头上，也会润染，依然好看。我用苋菜下过面，面条上也沾染了玫红色，面汤的颜色也很漂亮。

小区边上的菜店里卖的苋菜，没有根，是一片一片的叶子，我怀疑是本地的菜农从杆子上剥下来的，这可是个仔细活。有人嫌苋菜里草酸含量高，喜欢焯下水，再凉拌或做汤。广东人喜欢高汤苋菜，加了肉沫和皮蛋，做成煲，我吃过，也不错。清代袁枚却说苋菜不能做汤，我有点奇怪。袁枚的《随园食单》中说：“苋须细摘嫩尖，干炒，加虾米或虾仁，更佳。不可见汤。”

深爱苋菜之人，把苋菜拿来炒饭，和拌饭是同样的道理。苋菜还可以和鱼肉片、豆腐、肉丝、粉丝、菌类等搭配做汤。有的地方会做苋菜饺子和包子。它的颜色很霸道，会把白色的食材都染成玫红。

也有人不喜欢苋菜，我女儿就是，说像是血水，太吓人了。女儿喜欢吃紫甘蓝，却不爱红苋菜，颜色都差不多，真是怪事。其实是苋菜红素在作怪，它是天然的染色剂。其实是好东西，抗氧化，含铁质，能补血。

红苋菜可入诗。宋代王安石写的《竹窗》中有：“竹窗红苋两三根，山色遥供水际门。”陆游的《秋日杂咏》中也有：“红苋如丹照眼明，卧开石竹乱纵横。”

苋菜有红绿之分，主要看叶子。我小时候常吃的是绿苋菜，叶和秆的味道有点忘了。但记得秋天收了粗大的苋菜秆，奶奶洗净后切成两寸大小的小段，扔到腌咸菜的坛子里。腌熟后，闻之极臭，吸食秆里面的芯肉，成胶状，有肉冻或果冻的味道。芯肉入口即化，腥鲜合一，是下汤饭的利器。汪曾祺的文章里说：湖南人谓之“苋菜咕”，因为吸起来“咕”的一声。读音和宁波话差不多，我觉得宁波话是“苋菜股”或“苋菜管”。

只是奶奶去世多年，这苋菜股和芋芳蕪、臭冬瓜一起，我已经多年没尝到好滋味了。

3 栀子花

夏至前后，栀子花开得最好。

栀子花洁白如玉，形似荷花，宁波人称之为玉荷花。奶奶在世时很喜欢这花，在自家的庭院里种过，花开时剪几朵养在搪瓷杯里，放在桌角，伴随着她老人家念经。奶奶身穿蓝色的对襟布衣，手拿佛珠，每念上一遍经，就用红笔在经卷上画一个圈，这样就有了功德，可以卖给有需要的人。母亲年轻时脾气急、火气大，如今上了年纪，也像奶奶一样喜欢到处拜佛，在家空闲时也拿着佛珠，暗自念经。母亲也喜欢栀子花，老家房子西侧的空地上也种了一株，挺大，已经十来年了，开花时剪了养在水杯里，陪着她。我以为栀子花和佛教有缘，查了资料，古人以为这种植物来自西域，是佛书中的“薝卜花”。有人说栀子花是禅友、禅客。我觉得宁波人称之为玉荷花非常形象，荷花是佛教中的“五树六花”中的首位之花，栀子花形状和荷花接近，故民间也将之供养在佛堂。

我呆在城中，在花盆里养过栀子花，是朋友送的，好几年了一直不开花，后来枯死了。看来这花需接地气，应种在庭院里。今年又买了一盆，带着很多花苞，后来单位组织疗养，外出一周，等我回来时，栀子花和叶都悒了。我马上浇水，枝叶是复苏了，但花苞变黄，过几天基本都掉落了，又没戏了。

栀子花香浓溢远，一株开花了就可以让满园芬芳，左邻右舍都能闻到。这种香带甜味，与甜瓜的香味相仿，故也招小虫子的喜爱。我常常会在花半开或未开的时候，连花苞带枝叶地摘下来，放入水中浸泡几分钟，以去除花上的虫子。再放到瓶子里、灌上水，置于室内，这样可以香上一周左右的时间。闻着这味道，室内仿佛也清凉了不少，这是仲夏时节最清雅之事。

栀子花开在每年的六月，濒临毕业季，想起何炅唱的那首《栀子花开》，有淡淡的哀愁和不舍：

“栀子花开呀开栀子花开呀开/像晶莹的浪花盛开在我的心海

栀子花开呀开栀子花开呀开/是淡淡的青春纯纯的爱”

梅雨季的一天夜间，我在电脑前码字时，突然想起了母亲和已经过世的奶奶，想起了老家的栀子花，于是就有了这样的感慨：

栀花细细香，无风亦穿墙。

暂取含苞蕾，插在瓶中。

杨梅酸涩，是汗水的回甘；苋菜艳红，是岁月的釉彩；栀子浓香，是佛前未烬的线香。夏至三味入喉，便知宁波人早把节气，过成了生生不息的轮回。

仇亦斌 文/摄

宁波甬城农村商业银行股份有限公司金融许可证变更公告

序号	项目	机构名称	原机构名称	机构编码	许可证流水号	批准成立日期	营业地址	原营业地址	邮政编码	电话	业务范围	发证机关	发证日期
1	机构换发	宁波甬城农村商业银行股份有限公司鄞州支行新分理处		B2015U233020024	01150925	2002.12.31	宁波市鄞州区宁穿路144、146号1-16室	宁波市鄞州区宁穿路272、274号	315040	0574-87371044	总行在银行业监督管理机构批准的业务范围内授权开展的业务。	国家金融监督管理总局宁波监管局	2025.3.28
2	机构换发	宁波甬城农村商业银行股份有限公司海曙支行鼓楼分理处	宁波甬城农村商业银行股份有限公司海曙支行新芝分理处	B2015U233020040	01150926	1999.06.17	宁波市海曙区西河街40号1-10-1、1-50-1	宁波市海曙区新芝路19号	315016	0574-87365758	总行在银行业监督管理机构批准的业务范围内授权开展的业务。	国家金融监督管理总局宁波监管局	2025.3.28
1	机构换发	宁波甬城农村商业银行股份有限公司甬江支行		B2015S233020002	01150927	1988.07.01	宁波市江北区环城北路东段497号、雅月府28号1-8-1、29号1-9-1	宁波市江北区中官新路157-169(单)号、梅竹路515-521(单)号	315021	0574-87635664	总行在银行业监督管理机构批准的业务范围内授权开展的业务。	国家金融监督管理总局宁波监管局	2025.3.28