



茶叶蛋。资料图

一到立夏，风里便漫开清润的草木气息。菜摊上齐齐整整，满眼都是鲜嫩欲滴的绿：顶花带刺的黄瓜、洁白脆嫩的茭白、刚下山的野山笋、嫩得掐出水的豆苗，还有最后一茬鲜香的香椿，挨挨挤挤地码着，都是应季而生的时鲜。来往的人大多围着豌豆摊挑拣，带荚的饱满紧实，剥好的碧绿圆润，摊主操着乡音笑着招呼：“今日立夏，买些豌豆回去焖糯米饭，最得时啦！”

如今做豌豆糯米饭，比从前省事许多。圆白糯米提前浸上一个小时，沥干水分备用。铁锅烧热，倒一勺菜籽油，丢几粒蒜末爆香，蒜香一出，便下豌豆和切好的香肠片翻炒，油脂裹着豆香、肉香，瞬间在厨房里散开。再倒入糯米，加盐、生抽、少许料酒翻炒均匀，移入电饭煲，加适量清水焖煮。饭熟后稍焖片刻，撒上一把葱花，一碗香喷喷的豌豆糯米饭就成了。油光锃亮的糯米，嵌着碧绿的豌豆、绛红的香肠，点缀星星葱花，色彩鲜亮，光是看着，就觉得是立夏最动人的一碗烟火。

儿时下乡，没有电饭煲，焖糯米饭全靠大灶铁锅，那是最考验火候的手艺。糯米翻炒均匀后，盖上厚木锅盖，灶膛里先烧大火，待锅沿冒出热气，便转小火慢慢煨着。这期间万万不能掀盖，一旦走了热气，米饭就容易夹生。等闻到浓郁的米香，估摸米饭熟透，便熄灭明火，开盖轻轻翻炒。锅底总会结一层薄而金黄的锅巴，酥脆喷香。待糯米饭盛净，锅巴上淋少许油，添几把稻草小火慢烘。不多时便“啦啦”作响，整块锅巴微微弓起，焦香漫满灶间。掰一块放进嘴里，嘎嘣脆响，焦香混着米香，是童年里最解馋的滋味，人间烟火的香甜，大抵都藏在这一口锅巴里。

立夏前后，乡间家家户户还少不了一碗乌米饭。白糯米洗净泡好，采来山上的乌饭树枝叶，揉碎后有清苦的草木香，捣出深紫发黑的汁水，将米浸入其中，不过半晌，米粒便染成乌青。蒸熟后，米粒乌黑油亮，软糯筋道，入口带着淡淡的草木清香，凉吃热食都相宜。千百年前的清供雅食，藏在寻常农家的立夏时节，竟从未断过传承。

老辈人总说“吃了立夏蛋，一夏不挂夏”。所谓立夏蛋，不过是家常茶叶蛋，清水加茶叶、酱油慢煮，蛋壳染上深浅茶褐色，敲开裂缝，蛋白吸足了汤汁，咸香入味。旧时夏季小儿易食欲不振、身形消瘦，吃一颗立夏蛋，便算得了平安顺遂的彩头。上学时最盼挂蛋比赛，同桌对挂、小组比拼，人人攥着自家煮的各种蛋，小心相碰，蛋壳碎裂的脆响伴着欢声笑语，此起彼伏。教室里满是淡淡的蛋腥味，却藏着最纯粹的快乐，决出“蛋王”时，欢呼声几乎要掀翻屋顶，那是独属于童年立夏的热闹。

旧时乡间衡量康健，总以体重为重，长肉便是福气，故而立夏还有“称人”的习俗。挂起一杆木杆秤，大人小孩轮流称体重，掌秤人特意把秤砣从里往外挪，嘴里念叨着“年年增重，身体健壮”，图的是一年平安顺遂。如今日子好了，小胖墩多了起来，大人孩子都以苗条为美，再称体重，反倒盼着秤砣往里移……时代变了，这份立夏的趣味，却依旧没变。

除了糯米饭、乌米饭、立夏蛋，乡间立夏还有吃脚骨笋、软菜的讲究。脚骨笋选刚挖的野山笋，粗壮鲜嫩，整根下锅不折断，吃了寓意腿脚灵便、筋骨强健；软菜滑嫩清爽，老辈人说吃了软菜，一夏“滑塌塌”，身上不生痱子，清爽光滑度酷暑。

最近春耕正忙时，大人们下田劳作，偶尔捉到黄鳝，便小心收好，留着立夏这天做一碗宁波地道的黄鳝糊辣。黄鳝煮熟撕丝，配韭菜、嫩豆瓣同煮，勾一层薄芡，鲜香浓郁，独属时节美味。物资匮乏的年代，一户做了，必定分送邻里，一碗鲜香里，藏着最质朴的乡邻温情。

立夏一过，春日温柔渐远，夏日蓬勃扑面而来。那些藏在时鲜、饭香、茶香里的滋味，裹着柴火气、童年乐、邻里情，便是最地道、最难忘的立夏味道。

乌饭子和乌米饭

□虞燕文撰

熟透的乌饭子紫黑圆润，饱满甘甜，跟蓝莓相像，绝对上得了最受欢迎的野果榜单。

乌饭子喜光耐旱，在山坡、灌丛、路边等东一株西一株地生长，它好像并不挑地儿，小时候甚为常见。其果子为青色时，我们当作没看到，继续玩自己的，经过无数次实践，小孩们早知道青皮的乌饭子是要酸掉牙的。待果实转为黑紫，在阳光下泛着诱人的光泽，那就不客气了，个个边摘边吃还不够，得往兜里装一些，或者折下果子长得稠密的枝条，带回家慢慢享用。

偷吃过乌饭子是怎样都瞒不住的，手、唇、舌头，甚至牙齿都变成了紫色，最麻烦的是染到衣服上，极难洗干净，少不了被大人骂。因为乌饭子出色的着色功能，我曾用它给书中的插画涂色，控制不好量，汁液洒散开来，好好的书弄得脏兮兮的，觉得不好交代，便把那本书藏了起来，谎称找不到了。后来还是被母亲戳穿了，结结实实被一顿批评教育。

乌饭子果实是天然着色剂倒罢了，谁能想到，绿盈盈的乌饭子树叶还能把白花朵的糯米染黑呢？

初夏时节，乌饭树叶嫩得绿中带黄，人们采摘新鲜的叶子，洗净后，捣烂，或加水浸泡数小时，直接用手揉搓，为避免手被染黑，最好戴上手套操作。也可以将叶子与水同煮，去叶渣，取汁水。总之，最后必是乌饭叶的汁和糯米饭聚于一锅，在不断升高的温度中，树叶霸道地渗进糯米中，糯米饭终成紫黑色，称为“乌米饭”。

其实，乌饭子在我们本地被叫作“乌米饭”，童年时对这个称呼的疑惑，待吃过乌米饭后算是解了。乌米饭色泽黑亮，香味浓郁，最传统简单的吃法便是拌上白糖或红糖，清香甘甜，滋味悠长。近些年，乌米饭在吃法上有了更多花样，加入核桃仁、红枣、葡萄干等，做成类似八宝饭的特色乌米饭，配上腊肉丁、豌豆则是一款咸味乌米饭，乌米饭搓成糍团，两面稍稍用油煎一下，糯而不粘，风味独特。

乌米饭的资历可老了，随便拎出几句诗即可证明，如，杜甫的“岂无青精饭，令我颜色好”（青精饭就是乌米饭），陆龟蒙的“乌饭新炊笔籬香，道家斋日以为常”。古时，乌米饭可是道家的养生食物。乌饭树叶也叫南烛叶，是一味中药材，出现于多部古药典中。《本草纲目》记载：“乌饭树叶气味苦、平、无毒，止泻除睡，强筋益气力，久服，轻身长年，令人不饥，变白却老”。《中药大辞典》载述：“乌饭树具有益精气、强筋骨、明目止泻的功效”。《本草汇言》中关于乌饭叶的功效与作用的解析为：“益气添髓，凉血养筋。”所以，此树叶制成的乌米饭也被视为有同样功效，身份不一般。

我所知道的关于乌米饭的民间传说，皆因其色黑而蒙混过关，才让人得以尽孝、行善。如此看来，黑色还是一种保护色呢。释迦牟尼的弟子目连为救蒙冤下地狱的母亲，想办法用乌饭树叶捣汁染米，煮熟后捏成小团子，送给孙膑食用。由于此团子形状、颜色跟马粪相差无几，庞涓始终未发现其中秘密。后来，孙膑在齐国使臣的帮助下，离开魏国，投奔田忌，在齐国大展才华。

我称乌饭子树叶为“神奇的叶子”，见识过那么多野果子，从没有哪一种野果的叶子能让我如此惊讶，并深深惦记着的。



乌米饭。

立夏时节的“阿公公”

□张海华 文/摄



茅莓

每到立夏前后，在宁波的山野里，很容易见到鲜红饱满、晶莹诱人的“阿公公”。这些野果不仅好看，而且酸甜可口，带着自然的鲜香，真的十分好吃。不过，近段时间成熟的类似野果有好几种，民间的叫法也不一，有人来问我：“阿公公”到底是指什么？是指一种野果呢，还是指多种？跟覆盆子是同一个东西吗？

其实，这些问题还真不是三言两语可以说清楚的。这里我就为大家大致理一理。对于这类野果，民间的称呼颇多，除了阿公公，还有苗子、覆盆子、野草莓、野树莓等名字。但不管怎么说，它们都是蔷薇科悬钩子属的野果，外观、口感都比较接近。具体来说，在春末夏初的宁波，这类美味野果包括蓬蘽(lěi)、空心泡、山莓、掌叶覆盆子、茅莓、三花悬钩子、红腺悬钩子等若干种。



蓬蘽



山莓



红腺悬钩子



蛇莓

蓬蘽

通常来说，宁波人所谓“阿公公”或“苗子”，主要还是指蓬蘽。这种植物不仅在山路边随处可见，如今连小区绿地中都不难见到（但据我所见，城里的蓬蘽往往开花多、结果少）。蓬蘽为落叶或半常绿的小灌木，最早于2月中下旬开花，3月及4月初为盛花期。花白色，生于枝顶。4月底就有第一批成熟果实，5月上旬为盛果期，果实红色，近球形，空心。由于蓬蘽到处都有，而且结的果实又多，老远就能见到那红彤彤的一片，因此这是大家最熟悉的“野草莓”。它颗粒饱满，味道香甜，汁水充足，入口即化，确实好吃。

空心泡

空心泡为直立（也有的能攀援）灌木，高度通常大于蓬蘽。就如其名字一样，空心泡的果实也是空心的，可以拿一根草茎或细绳串起来。空心泡没有蓬蘽那么常见，果期略晚于蓬蘽，通常要到5月中旬才进入盛果期。但就两者的外观而言，它们真的长得十分相似，无论是花、叶、果，乍一看都是差不多的。尤其是果实，几乎看不出区别，口感也类似。所以，普通人也完全可能把空心泡叫做“阿公公”。

要区别空心泡与蓬蘽，可以数叶子，因为它们的花朵（或果实）旁的小叶数量不一样：空心泡的小叶有5到7枚；而蓬蘽一般是3枚小叶，偶尔有5枚小叶。

山莓

山莓为山中常见落叶灌木，早春时开白色小花，花朵一般朝下开放，故果实也挂在枝条之下（而蓬蘽与空心泡的果实都生于枝叶顶上），4月底即可品尝。我个人感觉，山莓的果期要比蓬蘽长一些，到5月下旬，宁波山里的蓬蘽已很少见，而山莓还挺多。

山莓的植株多刺，连叶子背面的主脉上都生着像鱼钩一般的细刺，故采摘的时候要小心。山莓的果是实心的，采摘时，总是连着蒂头一起摘了下来。较之于蓬蘽，我个人更喜欢山莓的味道，虽然它没有蓬蘽那么甜，但具有一种独特的奶香味，让人难以忘记。《浙江野果200种精选图谱》上对山莓的风味有如下描述：“味酸甜，含多种氨基酸，营养丰富。”



掌叶覆盆子



空心泡

掌叶覆盆子

相比于蓬蘽、山莓这类超级“大路货”，掌叶覆盆子要相对少见一些。通常在5月中旬前后，第一批掌叶覆盆子果实成熟了，其果期可以持续到6月。掌叶覆盆子为落叶灌木，叶子近圆形，有5处深裂，如叉开手指的手掌，故名“掌叶”。它的花是向下开放的，因此其果实也是悬在枝条之下。

掌叶覆盆子的果实为球形，表面还有很多细细的白色柔毛。果实是实心的，尚未熟透的话，一口咬下去，会觉得中央部分有点硬，而熟果就里外都比较软，口感鲜甜，跟山莓一样有股独特的奶香味，怪不得有的地方叫它“牛奶格公”。

在宁波的各种悬钩子属野果中，掌叶覆盆子的果实的个头是最大的，往往要比其他几种大上一圈。由于果大、味道好、药用价值高，目前掌叶覆盆子在宁波不少地方已有人工栽培。

茅莓

茅莓在宁波不多见，而且它在很多地方结的实率很低，不容易见到大量的果实。而在我老家浙江海宁，茅莓的结实率很高，我不知道这是为什么。

茅莓为落叶小灌木，多刺，花期与果期均晚于前面3种野果。通常在4月中下旬，茅莓才开花，紫红色的花很小，花瓣没有充分展开，像是被捏拢在一起。要到5月中下旬，当麦子快黄熟的时候，茅莓的果实才会成熟。

茅莓的果实特别饱满多汁，每一颗熟透了的果实上的每一粒小红珠的尖端都染着一层暗紫色，还有一根很细的须。其口感酸酸甜甜，唯一的缺点是多籽。

其他春夏野莓

说到立夏时节的野莓，大名鼎鼎的蛇莓不可不提。可惜的是，这种果实“中看不中吃”。

蛇莓也是蔷薇科的，但它并不属于悬钩子属，而是归为蛇莓属，为多年生的草本植物，极常见。蛇莓的果期在4月至5月，果实贴地而生，通常是圆形的，也有个头比较大，形状接近草莓的。小时候，大人就告诫我们，这是蛇爱吃的，或者经常从这种植物上面爬过，因此不能吃！这番话当然是骗骗孩子的，不过蛇莓的果实有微毒倒是真的，而且其口感也很差。

以上野果，都能在立夏期间（通常在5月5日至20日）见到，而下面顺便提到的两种，则要到6月才能品尝了。

其一，是三花悬钩子。在四明山高山上，三花悬钩子比较多见，花期在4月底5月初，果期在6月。光看外形，三花悬钩子的果实与山莓、空心泡等比较像，只不过还要略小一点，表面没有细毛；其口感甜中偏酸，也是很好吃的。

其二，是红腺悬钩子。这种植物不大常见，我迄今只在奉化大堰镇的山里见过，盛果期是在6月中旬。其果实个头较大，大小及形状都很接近市售的草莓；只是外表为橙色，不像草莓那般鲜红。不过，它的个头真可以说是“徒有其表”，因为里面完全是空心的，所能吃到的，居然仅是一层表面密布颗粒状凸起的果皮！不过，味道也还算不错，不酸，比较香甜。

立夏的味道

□陈英二

