

●民俗

宁波老底子的“清凉密码”你知道吗？

7月15日，正式入伏。

宁波的夏天，“湿”与“热”交织，那种被老宁波称为“疰夏”的苦夏滋味，是挥之不去的季节烙印。

千百年来，人们为解忧“苦夏”而不断努力。翻阅方志史料发现，阿拉老祖宗的避暑花样，可比我们想象中多得多，也有趣得多。

1 美食最抚凡人心

“五月白糖搵粽子，六月桥头摇扇子”，宁波民谣《十二月节气歌》里的这一句，唱的正是时令赋予的惬意。而到了夏日，老底子的消暑清单更是丰盛。

暑热烦闷，先来一口清凉的。杨梅的酸甜、红苋菜的软糯、绿豆汤的清甜，便是最好的慰藉。

胃口被热气磨钝了，也有办法。葱油拌面喷香落胃，白开水泡饭（宁波人俗称的“茶泡饭”）清爽简单；若还

嫌口中无味，一颗肥嫩泥螺或一勺蟹糊，咸鲜入喉，食欲顿开。

零嘴小食同样不缺。乌米饭是将糯米浸在乌饭树嫩叶汁水中染黑蒸煮而成，羊尾笋干选的是鲜嫩的“脚骨笋”，糖渍西红柿专挑软熟多汁的切块撒糖，冰镇后连汤带水喝下，是很多人记忆里最朴素的夏日甜头。

至于饮品，老宁波人爱喝杨梅烧酒，白酒的冲呛被杨梅的清甜中和，变得柔和

清爽。

而在“若沸羹”的大暑天里，又怎能少得了宁波人消暑的两大“神器”——地栗糕和木莲冻。前者色泽琥珀般醇厚，后者如水晶般剔透。在很多上了年纪的宁波人记忆中，这两样冰镇过后舀一勺入口，才是夏日的“解暑良方”。

在饮食调养上，老宁波还有一招“以苦攻苦”。老话讲“夏天吃苦，胜似进补”，饭桌上常见的苦瓜、百合等苦味食材，也是夏日餐食里的常客。



茶泡饭。

木莲冻。

通讯员供图

2 夏日藏冰有冰厂

这些夏日里的滋味，能够穿越时光抵达舌尖，离不开一样东西——冰。

用冰来给食物保鲜，制作冷饮，古已有之。而在宁波，藏冰更是形成了一门庞大的产业。

冰厂在宁波地区的兴盛，始自清代。成书于清代的宁波乡土文献著作《四明谈助》卷二十八“甬江贩聚鲜货”便记载了古人用冰保鲜宁波各类海鲜的情形。

清代及民国时期，宁波

地区的冰厂俯拾皆是。《申报》有云，1893年时，宁波有冰厂数百家，还设立了公行。《鄞县通志·食货志》载，冰厂数量年年有增减，自和丰纱厂以东至镇海等地，鼎盛时常有千数百厂。

3 “冷巷”“泡澡”避暑热

古人也爱“泡澡”消暑。宁波有位被称为“浸伏第一人”的传奇人物——炼丹家葛洪。

传说他酷爱“浸伏”（三伏天洗冷水澡祛暑热），每到夏天就要潜入水底，整整8天才肯出来。虽是夸张的传说，但也足见古人对水边纳凉的向往。

为了应对暑热，古人在

建筑上也极尽巧思。

“冷巷”是缩小建筑间距来增大风速的设计，这其实就是宁波人俗称的“弄堂风”。夏日里寻一处穿堂风，比什么都惬意。

除了物质上的降温，古人在精神层面的消暑更是讲究。

大暑时节赏荷花，甚至把农历六月廿四看作荷花的生日，泛舟湖上观荷纳凉，风

雅至极。到了晚上，家家户户搬出竹椅、门板“乘风凉”，说新闻、道老古，孩子们嬉戏打闹，这是最朴实的人间烟火。

老宁波的夏天，从来不缺消暑的法子。所谓“心静自然凉”，或许并非无奈的自我安慰，而是一种与炎热从容共处的生活态度。

记者 王佳 通讯员 杨海红



“冷巷”。通讯员供图

讲文明 树新风 公益广告

诚信无价

人之信，商之魂，业之根。