

关于夏季特色饮食,无锡人能说出许多,如端午吃粽子、夏至吃馄饨、平时喝绿豆汤等,不过立夏吃什么,很多无锡人说不上来。“五一”假期后,立夏就随之而来,无锡人立夏究竟都爱吃什么呢?

“三鲜”吃起来

“立夏”相当于夏季的起点,虽然眼下气候方面人们还没有夏天的感觉,但在饮食方面,市民已经能看到一些夏令食物陆续上市。以前,无锡人在立夏有称体重等习惯。饮食方面,老无锡人会做一种类似腐乳的霉豆腐食物,用荷叶包着,但现在这种霉豆腐已鲜有人做了。所谓立夏吃的“三鲜”分为三种。地三鲜有蚕豆、苋菜、黄瓜或蚕豆、苋菜、蒜苗。水三鲜有河豚、鲥鱼、子鲚鱼,也有一说是鲥鱼、银鱼、子鲚鱼。树三鲜有樱桃、枇杷、杏子或梅子。老早有说法,新女婿上门看丈母娘必须要带枇杷,可见枇杷在无锡人心中还是比较重要的。这些食物通过春季的发芽或生长,在立夏时食用是最新鲜的。



有学者认为,水三鲜分为淡水三鲜和海三鲜,淡水三鲜中有螺蛳、籽虾、鲥鱼,海三鲜中有海蜇、黄鱼、鲳鱼。在《舌尖2》第三集介绍夏季江南人饮食中也提到了螺蛳和籽虾,其实无锡人立夏前后也是常吃这几样水产品的。立夏时节,上海的海产品也纷纷上市,每年这个时候会专门大批量运送到无锡,所以这个时候无锡人常常会吃到新鲜的黄鱼和鲳鱼。



无锡人立夏吃蚕豆的量在江南一带可称得上是第一。春季无锡人大量吃春笋,而春笋在民间有“耗心血”之说,而蚕豆恰恰是补心血的。无锡人烧制的蚕豆会放大量糖,具有无锡本帮菜“咸出头、甜收口”的典型特色。无锡人心中以本地蚕豆为上佳,原先无锡凡有桑田、水稻之处都种有蚕豆。地三鲜中的苋菜这段时间正是疯长的时候,苋菜长起来常常是一茬一茬地长,现在正是吃红苋菜的时候。红苋菜中有丰富的叶绿素和植物蛋白。蒜苗立夏之后也是无锡人家庭餐桌上常见的蔬菜,蒜苗口味适中,没有蒜头的重气味,比普通蔬菜又多了一层香气,可以和荤菜、蚕豆一起拌炒。蒜苗是去体内毒素和去湿的佳品。

“五一”过后交节气 无锡人立夏怎么吃?



口味淡起来

虽说无锡现在天气还未真正入夏,立夏这个节气已经告诉我们,要慢慢远离那些冬季滋补及火气大的食物,特别是红色食物如赤豆、红枣之类夏季要少碰。从现在开始,饮食要趋于平和。现在空调普及后,人们饮食季节分明没有老法头里那么明显了,有不少人大夏天经常吃一些容易上火的食物,时间一长就容易伤害脾胃。人体状况四季不同,因此饮食上也要尊重四季时节规律。



无锡老话中,夏季有“疰夏”的说法,意思是容易身倦肢软,渐见消瘦,这也是苦夏的特点。天气变热后,人们的饮食心理也会发生变化,看到浓油赤酱的食物食欲要差一点。因此在做菜时,无锡本帮菜的做法随时令也会有变化,一些大荤的食物着色上也显得淡。如蹄膀会做成白炖蹄膀,另外做份酱料供人蘸着吃,以给人体提供盐分;什锦面筋,在冬天会加重酱色,而夏天则是不着色的清淡状;红烧肉夏季烹饪用的糖和酱油也只有冬季的三分之二。所以,人们在夏季饮食最好能尊重自然规律,食用当季食材,这也是人与自然和谐的一种方式。



其他各地吃什么?

苏州地方有“立夏见三新”的谚语。“三新”指新熟的樱桃、青梅和麦子。同时,苏州立夏还要吃海蜇、面筋、白笋、荠菜、咸鸭蛋、青蚕豆,各家酒店立夏这天对进店的老顾客奉送酒酿、烧酒,不取分文,因此也把立夏叫作“馈节”。

杭州在立夏日有吃“野夏饭”之俗。是日,小孩子们成群结队,向邻里各家乞取米、肉。然后到野地里采掘野菜、竹笋,用石头支起锅灶,自烧白吃,称为吃“野夏饭”或“立夏饭”。这种风俗就是自比乞丐,以为可以避灾祸。



上海立夏日吃蛋。立夏当日,孩子们的脖子上总要挂上一个用红色网套套着的蛋。上海也有“节交立夏记分明,吃罢摊菜试宝称。”的习俗,立夏之日要吃芋头和金花菜合成的煎饼,中午时无论男女老幼都要称一下体重。

四川、岩坦山区家家要吃笋、槐豆。说吃了竹笋脚骨硬,好爬山。还吃青梅,烧青茶,以防“蛀夏”。也有吃豆腐的习俗,说吃了豆腐不怕雨淋,不怕赤蜂蜇。

南方有些地方有立夏吃软菜(君踏菜)的习俗,说吃后夏天不会生痱子,皮肤会像软菜一样光滑。

在广西等某些地方,用赤豆、黄豆、黑豆、青豆、绿豆等五色豆拌合白粳米煮成“五色饭”,称作立夏饭。

福建闽东地区吃“光饼”,一般光饼是用面粉加少许食盐制作的。特别是闽东周宁、福安等地,还会将光饼用水泡后,再搭配各种食材一起做美味菜肴。

蕉城、福鼎等吃光饼夹菜吃,就是把做好的光饼分成两半,再夹上炒熟的豆芽、韭菜、肉、糟菜,卷着一起吃,都是以当时的时令蔬菜为主,作为立夏的主要食材。

闽南地区吃“下虾面”,那里盛产各种海鲜,也是结合当地的习俗做的,就是煮面条的时候,把新鲜的海虾放入面条中一起煮,虾变成红色了又是吉祥的颜色,且虾与夏谐音,当地的人以此来表示对夏季的祝福之意。