

立夏时节话三鲜

□ 周游

民间是非常讲究过立夏日的。据顾禄《清嘉录》记载:“立夏日,家设樱桃、青梅、穗麦,供神享先。宴饮则有烧酒、酒酿、海蜃、馒头、面筋、芥菜、白笋、咸鸭蛋等品为佐,蚕豆亦于是日尝新。”到了立夏,春天播种的植物已经直立长大了,时蔬美味接踵而来,尤其三鲜更是令人垂涎。立夏时节的三鲜分地三鲜、树三鲜、水三鲜。地三鲜即蚕豆、苋菜、黄瓜;树三鲜:樱桃、枇杷、杏子;水三鲜:海螺、河豚、鲥鱼。看着这一串串名词,顿有口福感,人也格外地精神起来。

蚕豆

蚕豆早春开花,花冠白色,且有大型紫斑。荚果大而肥硕,状如老蚕,故名。蚕豆又名佛豆、胡豆、南豆、罗汉豆。蚕豆从小嫩苗子到老熟种子均可食用。蚕豆颇得诗人垂青。宋代诗人陈若霖有《咏蚕豆》,诗云:“白花翠荚旁畦低,桑女轻筐采更携。磊磊绿珠嵌凤眼,纷纷红袖剥香泥。”杨万里亦有《招陈益之、李兼济二主管小酌·益之指蚕豆云》,诗云:“翠荚中排浅碧珠,甘欺崖蜜软欺酥。沙瓶新熟西湖水,漆榼分尝晓露腴。味与樱梅三益友,名因蠹茧一丝约。老夫稼圃方双学,色入诗中当稼书。”诗人巧妙而生动地写出了蚕豆的色泽。蚕豆性平,味甘,具有健脾利湿的功效,可治水肿,尤其适用于肾性水肿,还可治疗血压高、高血脂等症。外用也能祛湿疹等皮肤病。新鲜蚕豆的蛋白质和氨基酸的含量高于诸多蔬菜,仅次于毛豆,而其含磷量不亚于毛豆,尤其核黄素含量独占鳌头。立夏吃蚕豆有利于防治口角和口腔炎症,也有利于儿童智力发育。蚕豆是个百搭佳蔬,吃法多种多样,可以清炒,譬如葱花炒蚕豆,也可与任何一种荤素食材一起烹饪。

苋菜

苋菜又名米苋、青香苋等。古籍《尔雅》称之赤苋。苋菜原为野生蔬菜,曾经救过不少穷人的命。明代散曲家王磐在《野菜谱》中写道:“野苋菜,生何少?尽日采来充一饱。城中赤苋美且肥,一钱一束如贱草。”苋菜性凉,味甘,具有清热解毒、补血止血、抗菌消炎等功效。宋代诗人方岳有《羹苋》,诗云:“琉璃蒸乳压豚膏,未抵斋厨格调高。脱粟饭香供野苋,荷锄人饱捻霜毛。断无文伯可相累,比似何曾无大毫。见说能医射工毒,人间此物正骚骚。”前六句赞颂苋菜格调高,又可使人长寿。结尾两句谈及苋菜的药用价值,可“医射工毒”。射工,又叫蛾,古人认为此虫含沙射人,使人皮肤发疮,中影也可得病。正因为如此,端午这天,人们为了夏日身体健康而食用苋菜。此菜性凉味甘,具有清热解毒、补血止血、通利小便、抗菌消炎等功效,主治喉咙肿痛、赤白痢疾、小便涩痛、麻疹不透、毒蛇咬伤等症。实验证明,苋菜所含蛋白质比牛奶更能被人体吸收,所含胡萝卜素比茄果类高出两倍以上,其铁的含量是菠菜的一倍,尤其含有草酸,其钙、铁进入人体后很容易吸收利用。因此,苋菜对小儿生长发育及骨折愈合具有促进作用。苋菜药食兼优,广为吃货喜爱。

黄瓜

黄瓜,又名胡瓜、王瓜、刺瓜。据医药学家李时珍《本草纲目》记载,汉武帝时,张骞出使西域,获得黄瓜种子,当时称西域少数民族为胡人,故称胡瓜。此瓜肉嫩汁多,芳香脆甜,既可生吃、凉拌,亦可腌渍、酱制。“吃了黄瓜,就不疰夏。”黄瓜性凉味甘,具有清热、利水、解毒之功效,可治热病烦渴、咽喉肿痛、目赤等症。经药理研究证明,新鲜黄瓜含有丙醇、乙酸等成分,有抑制糖转换为脂肪的作用,故多吃黄瓜可以减肥。黄瓜还含有细嫩的纤维素,能促进胃肠蠕动,加速体内腐败物质的排泄,并有降低胆固醇的作用。此外黄瓜含有足量的镁和锌,具有美容作用。黄瓜营养丰富,维生素C的含量比西瓜高出五倍,维生素B1、维生素B2及胡萝卜素的含量均比西瓜高出一倍。黄瓜还含有咖啡酸、游离氨基酸、无机盐和挥发油等。据明代学者王世懋《学圃余疏》记载:“王瓜,出燕京者最佳,种之火室中,逼花生叶,二月初即结小实。”清代诗人李静山有《增补都门杂咏》,诗云:“黄瓜初见比人小,小小如簪值数金。微物不能增寿命,万钱一食亦何心?”据周作人《食味杂咏注》记载:“《洞子货黄瓜》初出,急以售之贵人,贵

人亦以先尝为豪,不待立夏。其最早出者,虽不佳,可以两条易千金。”也就是说这种黄瓜贵得要死,但并不好吃。不过,赵珩却说:“冬天要想吃点洞子货是不容易的,但是那时候蔬菜一概使用有机肥,那个菜确实是香。冬天冷嘛,屋里面都捂得严实,你要在屋里切一条黄瓜,满屋子都是黄瓜的那种清香,今天你切一盆黄瓜也没有那种味道。”(《百年旧痕》)

樱桃

“绿了芭蕉,红了樱桃。”(蒋捷《一剪梅·舟过吴江》)樱桃是鲜果中最先登场的佼佼者。樱桃古称荆桃。传说,每当成熟的樱桃亮相枝头的时候,就有黄莺飞来啄食,因而又有莺桃之名。据《说文》考:“莺桃,莺鸟所食,故又名含桃。”据李时珍《本草纲目》记载:因其圆如瓔珠,又因瓔和櫻同音,故称樱桃。樱桃形如珍珠,红似玛瑙,肉甜味美,沁人心脾,而且富含多种维生素、蛋白质、铁、钙、糖、磷,其中含铁量居各种水果之首,是草莓的八倍、大枣的十倍、山楂的十二倍、苹果的二十倍,其维生素A含量也比葡萄、苹果、橘子多四到五倍,素有“果中钻石”之称。樱桃全身皆可入药,“具有发汗、益气、祛风、透疹之功效”(李时珍《本草纲目》),亦可“滋润皮肤,令人好颜色、美态”(同上),所以又有“美容果”之称。不过,樱桃不易保存。一旦摘下,就快食用,不然很快坏掉,就像荔枝“若离本枝,一日而色变,二日而味变,三日而香变,四五日则色香味尽去矣”(白居易《荔枝图序》)。韶华易逝,红颜易老。无可奈何,时间就是这么残酷。“樱桃落尽春归去”(李煜《临江仙》),吃上樱桃,夏天就到了。

枇杷

枇杷是夏令佳果,最得文人墨客垂青。它在赵佶、吴炳、齐白石、吴昌硕和王雪涛等画家笔下令人赏心悦目,又在白居易、苏轼、陆游、李东阳和吴梅村等诗人笔下气韵非凡。枇杷每到立夏时节就会“树繁碧玉叶,柯叠黄金丸”(宋祁《草木杂咏五首·枇杷》)。李时珍说,枇杷“性味甘、酸、平、无毒”(《本草纲目》),有“止泻下气,利肺气,止吐逆,主上焦热,润五脏”(同上)之功效,主治肺痿咳嗽吐血、衄血、燥渴、呕逆等症。治疗小儿夏日肺热咳嗽、咳痰,或中青年肺结核咳嗽、咯血,可每日生食枇杷数枚,或用枇杷煎汤,早晚分服。其实不仅是枇杷的果实,其叶子也可晾干制成茶叶,有泄热下气、和胃降逆之功效,是止呕的良品。医生就经常以枇杷叶入药制成枇杷膏,可以清肺润燥、止咳化痰。当然,如果你有兴致,不妨用新鲜枇杷果熬制枇杷膏,既可以用它冲水喝,也可以当作果酱,涂抹在面包片上食用,对日常养生大有益处。枇杷香甜多汁、滋味可口与独特的药效,更是博得了文人墨客的交口赞美。

杏子

杏子并非江南独有,全国各地都有,是入夏后第一个上市的鲜果。如果说“梅子金黄杏子肥”(范成大《四时田园杂兴其二》),那么江南的杏子确实担当得起一个“肥”字,北方的杏子却少了那么一点点自信。“立夏吃个杏,一年都没病。”杏子性温,味酸而甘,主治润肺镇咳,化痰定喘,生津止渴,清热解毒。据《备急千金要方》记载:“其中核犹未硬者,采之暴干食之,甚止渴,去冷热毒。”因为杏仁有镇咳化痰作用,可用于治疗各种急慢性咳嗽。杏仁油能促进胃肠蠕动,减少粪便与肠道的摩擦,可用于治疗大便秘结。此外,杏子的维生素A含量也十分丰富,有保护视力,预防眼疾的作用。杏子还有一种吃法是不受时令限制的,那就是杏脯、杏乾,而且常食杏脯、杏乾,对心脏也大有益处。杏仁含维生素B17最为丰富,而维生素B17又是极有效的抗癌物质,并且只对癌细胞有杀灭作用,对正常健康的细胞无任何毒害。斐济盛产杏子,人人都爱食之,被称为世界上独一无二的“无癌之国”,寿命也都很长,素有“长寿国”之称。

海螺

闲翻《全宋诗》,发现宋代诗人特别嗜食海螺,譬如范仲淹《石鼎斗茶浮乳白,海螺行酒滟波红》(《酬李光化见寄二首》其一),譬如王禹偁《公余处处携山屐,官酝时时泛海螺》(《戏题二章述滁州官况寄翰林

旧同院》),譬如李石《酒熟定应登杰阁,与龙对酌海螺红》(《寄题用之太丞真意阁》),譬如陆游“安得西国葡萄酒,满酌南海鹦鹉螺”(《行牌头奴寨之间皆建炎未避贼所经也》)……如此等等,不一而足。螺肉丰腴细腻,味道鲜美,富含蛋白蛋、维生素和人体必需的氨基酸和微量元素,是典型的高蛋白、低脂肪、高钙质的天然动物性保健食品,素有“盘中明珠”的美誉。不仅如此,海螺食疗效果亦多。一是醒酒。海螺能解乙醇毒性,并能解酒后迅速排泄,对于宿醉不起的人有很好的治疗效果。二是清肺。海螺对心腹热痛、肺热肺燥、双目昏花等病症有一定的功效。三是补钙。海螺肉含钙、镁、硒的成分丰富,对动脉硬化、心血管疾病有一定的防治作用。儿童和老人常食之有一定补充体内缺钙的作用。四是明目。海螺含有丰富的维生素A,有助于改善视力,有清热明目、利膈益胃的功效。海螺烹饪方法较多,常见的有姜汁海螺、酱爆海螺、温拌海螺、凉拌海螺和白灼海螺等。

河豚

据陶宗仪《南村辍耕录·食品有名》记载:“河豚,鱼类也,无鳞颊,常怒气满腹,形殊弗雅,然味极佳,煮治不精,则能杀人。”扬子江盛产河豚,故扬州、泰州一直有“拼死吃河豚”的习俗。鲜美的河豚就像西施一样诱惑着吃货,尤其雄性的精巢更似女性的丰乳。唐代李商隐曾经“且将越客千丝网,网得西施别赠人”(《寄成都高苗二人从事》)。宋代洪刍《咏河豚西施乳》诗云:“甘美远胜西子乳,吴王当时未曾知。”作者自注:“河豚水族之奇物,亦能害人,岁有被毒而死者。吴人珍之,目其腹为西施乳。余因戏作此绝。虽然,甚美必甚恶。河豚,味之美也,吴人嗜之,以丧其躯。西施,色之美也,吴王嗜之,以亡其国。兹可为来者之戒。”赵彦卫《云麓漫钞》亦云:“河豚腹胀而斑状甚丑,腹中有白曰鲈,最甘肥,吴人甚珍之,目为西施乳。”明代徐渭《河豚》诗云:“万事随评品,诸鳞属并兼。惟应西子乳,臣妾百无盐。”尽管河豚身怀剧毒,但因“秀色可餐”,“值得东坡甘一死,大家拼命吃河豚”(崔旭《津门百咏》)。汪曾祺生前素以美食家驰名文坛,竟未吃过河豚,自然引为憾事,并曾幽默地调侃:“河豚之毒在肝脏、生殖腺和血,这些可以小心地去掉。这种办法有例可援,即‘洁本金瓶梅’是。”(《四方食事·河豚》)我曾吃过几次时蔬煮河豚。所谓时蔬,即茼蒿、芦芽和松菜。因而,“茼蒿遍地芦芽短,正是河豚欲上时”(苏轼《春江晓景》)。看来,苏轼“先知”茼蒿、荻笋具有祛毒之效。比较而言,我更喜欢芦芽煮河豚,因为“细嚼春江味,中有秋雨声”(陈章《芦芽》)。

鲥鱼

每逢春夏之交,鲥鱼便由大海进入江河,产卵繁殖,洄游时节很准,因而得名。“江南鲜笋趁鲥鱼,烂煮春风三月初。”(郑板桥《竹石图》)鲥鱼最肥美的时间,从开始到结束不过四五十天,吃鲥鱼的季节一般到七月结束。鲥鱼洄游到海之后,鲜味大减,脂肪甚少,就不再好吃了。“鱼品以鲥鱼为俊。”(甘熙《白下琐言》)鲥鱼箭头燕尾,背窄略呈苍色,腹宽嫩如羊脂,通体银鳞闪光,滑润如玉,俨如南国绝色佳人西施。到了宋代,关于捕食鲥鱼的文字渐多。刁约《怀京口故居》诗云:“鲚鲙美味供春网,柑橘清香寄夜航。”浦江吴氏《中馈录》记述了烹鲥之法:“鲥鱼:去肠不去鳞,用布拭去血水,放荡锣内;以花椒、砂仁、酱搗碎,水酒、葱拌匀其味和蒸。去鳞供食。”鲥鱼成为扬州名饌,大约始于元代。元代诗人萨都刺曾在《葡萄酒美鲥鱼味肥赋蒲萄歌》中描写过用扬州酒就鲥鱼鲙的情景,这首诗不仅让我们知道了“扬州酒美天下无”,还告诉我们“鲥鱼味肥”。鲥鱼的营养价值极高,体内含有蛋白质、脂肪、铁、钙、磷、核黄素、维生素A等多种营养素,被人们誉之为“鱼中之王”。鲥鱼以每年的清明至端午节期间最为肥美,鳞下多脂肪,生殖后体瘦味差,故民间有“来鲚去鲞”之说,而且出水即死,故以应时且鲜活为贵。烹调时一般不去鳞,带鳞清蒸,以保持其真味。袁枚指出:“鲥鱼用蜜酒蒸食,如治刀鱼之法更佳。……万不可切成碎块,加鸡汤煮;或去其背,专用肚皮,则真味全失矣。”(《随园食单》)