

每年夏日的7月中旬至8月中旬，是我国独有的“三伏”节气。“伏”表示阴气受阳气所迫藏伏在地下的意思，三伏天是一年中最热的时候。从夏至开始，依照干、支纪日的排列，第三个庚日（今年7月18日）为初伏，第四个庚日（今年7月28日）为中伏，立秋后第一个庚日（今年8月7日）为末伏。

在夏至后气温骤升，形成灼热的暑天。把最热的暑天称为“伏天”，起源于春秋时期的秦国，《史记·秦纪六》中云：“秦德公二年（公元前676年）初伏。”唐人张守节曰：“六月三伏之节，起秦德公为之，故云初伏，伏者，隐伏避盛暑也。”古代伏天时跟其他节令一样，民间传承着很多食俗。

头伏饺子二伏面 最爱还是伏羊味儿

《汉书·东方朔传》中记载了朝廷在伏天赏赐大臣酒肉的事，虽意在表现东方朔的机智与幽默，但却反映了西汉人已把伏日当作一个重大的节令加以庆祝。

伏天可吃的时新很多，清顾禄《清嘉录》中说：“街坊叫卖凉粉、鲜果、瓜、藕、芥辣、索粉，皆爽口之物。”从现代营养学的角度来说，“头伏饺子二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋”这句俗语有一定的道理。以前生活条件差，饮食选择上较单调，入伏后，正是麦子丰收的季节，以饺子、面条、烙饼为代表的面食大受欢迎。伏天气温高，人体新陈代谢会加快，身体大量出汗，对能量的需求增多。饺子等面食含糖类、B族维生素、多种矿物质等，可为人体提供充足的热量。而且，暑热难耐，人们食欲不振，面食相对好消化吸收，这也是热天吃面食的一个理由。

头伏吃饺子，有“元宝藏福”的寓意，因为饺子形似元宝，“伏”与“福”谐音。二伏日吃面，这一习俗至少三国时期就已开始了。《魏氏春秋》上说，何晏在“伏日食汤饼，取巾拭汗，面色皎然”，人们才知何晏肌肤洁白不是涂粉掩饰，而是自然白。这里的“汤饼”就是热汤面。南朝《荆楚岁时记》记载“六月

伏日食汤饼，名为辟恶”。五月是恶月，六月亦沾恶月的边儿，故也应“辟恶”，这是迷信说法。用新小麦磨成面粉煮汤吃，吃后出一身汗，新粮营养丰富，发汗可以驱病，六月食汤饼是有科学道理的。

三伏烙饼摊鸡蛋。进入末伏，难熬的伏天进入尾声，天气开始转凉，简单方便的烙饼成了受欢迎的食物。

在伏天，消暑最佳的当属西瓜了。不仅因为它味甘汁浓，还因为它具有药用价值。清人黄宫绣《本草求真》谈西瓜：“西瓜内瓤，令人遇值三伏天燥，不论男女大小，朝夕恣食，诚以燥渴之极，得此味甘色赤，能引心脏入热，下入小肠膀胱而出，令其心胸顿冷，烦渴冰消，故书载治太阳阳明中暑及热病大渴等病宜投，并有天生白虎汤之誉。”

近人作《御香飘渺录》有一段记叙：有一种为太后所最欣赏的，那是“西瓜盅”，它的制法是把西瓜中的瓜瓤一起挖去，而把切就的鸡丁、火腿丁、新鲜莲子、龙眼、胡桃、松子、杏仁等等，装进去重新盖好，隔着水用文火来炖，炖上几个钟头就行了。其味之清醇鲜美，我们不难想象得之。

但在鲁南地区，一直有吃伏羊

的习惯，这和鲁南地区的农事、气候有关。枣庄是有名的麦产区，入伏之时，正是麦收结束，新面上市，是一个短暂的农闲期。农村有什么好吃的？也就是吃个新麦馍馍。狠狠心，杀只羊，不舍得自己吃，把嫁出去的闺女接回来，带着外甥狗子，回娘家，吃新麦馍馍，喝羊肉汤。你家闺女接回来了，我家也不能拉后，也蒸新面馍馍，也杀只羊，也把闺女接回来，吃伏羊。于是便成了一方民俗。老人们讲，三伏天喝羊肉汤出大汗，能驱散五脏积热，释放体内毒素，所以有“喝下伏羊一碗汤，不用神医开药方”的说法。

（综合）



三伏天里的玉米

■ 闵凡利

四月过了是五月，五月过了是六月，那就到伏日了。伏日的太阳毒，后娘似的，刀子般地刷人。那个日子里我的乡人都戴着一顶席夹子。席夹子是一种用苇眉子编的有沿的帽子，和草帽是一个家族的。草帽洋乎，但软塌，没筋骨，不挡雨，还捂风，不象席夹子那么有个性，水旱两用，男人似的，有棱角。所以说在伏日里我的乡村，就是席夹子汇成的河。

戴一顶席夹子，就使我的乡人隔开了太阳的抚摸，我的乡人就游在六月的阳光里，悠然自得。

那个时候，太阳就更暴躁了，他把他的愤和恨一览无余地倾泻下来，淹没了我的庄稼。庄稼地里最多的是玉米。玉米默默地吮着太阳的光芒，就象婴儿吸着娘的奶，那么从容，那么安详。

玉米长到伏天就是一株树了。四月里，玉米就一颗种；五月里，是一棵苗；到了六月，太阳变本加厉的残酷了，玉米就是在残酷的阳光下长成树的。对于这些肉体的折磨，他不亢不卑地接纳着，用一种耐性和恒心，用一种爱和活着的欲望。

我想起小时候父亲对我说的事，他说麦子不经过冬天，就结不出麦子；玉米不走过夏天，就收不到饱满的粮食。父亲说，寒和热是两个考验，都是折磨，挺住了，就能丰收，就能结出金黄的粮食。

丰收是玉米的最高境界，为了丰收，玉米就得不停地接纳着夏天的一切。玉米知道，自己是这块土地的种子，是粮食，是纯朴而善良的农人用生满老茧的手把他播到土里，给了他一次再生的过程。从种到收，虽然只那么短短的百多天的日子，可这一点点的日子，他也要认真地活好，活成一种斗志，一种精神。

三伏天里的玉米在太阳的万道光芒中舒展着自己的身姿。葱绿的叶儿随风摇曳，摇曳出了一派浓浓的乡村气息。那气息是那样清新而透明，倔犟而坚韧。

歇伏纳凉过炎夏

■ 佚名

伏天太热，人们自然要把手头的活计放下，去寻找凉快的地方，包括农夫在内，甚至是母鸡在这一期间也会减少产卵，因此有“歇伏”之说。

平民百姓歇伏就在家里，但生活方式却悠闲得多，哪儿凉快去哪儿，谓之“纳凉”。纳凉都有哪些方式呢？斗牌、曲局、说书。也就是说，或聚好友打牌，或去青楼赏曲，或进书场听书，逍遥过夏。

有条件的，还可买舟去水上避暑。三伏里夜晚比较凉爽，于是便成为人们游玩的良辰。一些有钱人家买舟水上，尽情享乐，不异仙人。清顾禄《清嘉录》记载了苏州灯船之乐。这些灯舫制作精美，豪华异常。但这些富人纳凉通宵达旦，租船玩乐，不计钱财，挥霍至此，已失去纳凉本意。有清人蔡云《吴艸》诗为证：“灯船人夜尽张灯，五色玻璃列上层。赢得火光人面映，农凉犹著薄吴绫。”

其实避暑纳凉不必择地，但求心静即好。古代的文人雅士一般闭门而居，或弹琴，或赏书画。如嫌寂寞，约三二好友，饮酒对弈，高谈阔论，皆可悦心娱情。至于闺中佳人为多为昼闲夜玩，自得其乐。《红楼梦》中的宝玉曾有《夏夜即事》一诗道其真情真景：“倦绣佳人幽梦长，金笼鹦鹉唤茶汤。窗明麝月开宫镜，宝靉檀云品御香。琥珀杯倾荷露滑，玻璃槛纳柳风凉。水亭处处齐纨动，帘卷朱楼罢晚妆。”

皇帝一到三伏天，便到特置的馆阁中避暑。皇宫庭院简直可比人间仙境。奇花异草悦人眼目，香料百斤，令人神爽。风轮一动，炎暑皆消，一学士竟“体粟战栗！”同处伏天，皇宫与民间寒凉如此不均，这真是“天上人间”！

■ 李海流

“打平伙”，现在恐怕很少人能知道这个词的意思了，城市年轻人很多连听都没听说过，更没体验过。在我的记忆里，它是流行于鲁南乡村的聚餐形式，一般在秋冬季举行，多是以喝羊肉汤为主，乡村的百姓又叫“吃全羊”或“算份子”。如今人们生活好了，一年四季都能喝上羊肉汤，在鲁南的山村里还有打平伙的习俗依然留存，每到三九或三伏天时，乡村中有点威望的人便会叫上亲戚邻居们一块“凑个份子”，宰只大羊，在院里架起一口大锅，点燃劈柴火炬羊肉，让浓浓的肉汤香味飘散在村头巷尾。

打平伙重在随缘，趣味相投，自愿参与，人数不定，三五人，七八人，十多人都行。每当深秋羊肥时，几个要好的亲朋邻里碰在一起，凑钱买一只山羊，公举一位擅长屠宰的人为“伙头”，率人将羊宰杀后拾掇干净，入锅煮肉熬汤。在那个经济匮乏温饱难以解决的年份，城里各种票证流行，农村地里刨食完全依靠自给，能养得起猪和鸡的农户寥寥无几，以至于一年半载连点荤腥味都很难闻得到，不用刨根问底追溯“打平伙”是原始人类狩猎归来聚火而餐的遗风，还是北方草原

游牧民饮食习惯演变的流传，就那时的社会环境而言，无疑是乡村百姓舌尖上的奢侈口福。

童年的乡村，打平伙是经常的事，最常见的就是在春、夏、秋三季。打平伙时，“伙头”首先要物色一直肥羊，谁家的羊肥了或者在别处出钱购买一只，羊拉来宰了，剥了羊皮，取出肠肚后，将头、蹄、肠、肚“五脏六腑”洗的干干净净与剁成块的全羊骨头放入锅内用劈材火烧煮。并适当放入生姜、花椒、砂仁等，煮到肉从骨头上脱落为好。然后削骨，将羊肉、杂碎切成小块。掌灯时分，入伙的人们便各自带着碗盆、筷子，挟着煎饼，凑到一块儿，开始吃羊肉，喝羊汤，饮白酒。“伙头”一般掌握着分肉的多少，羊肉煮好后，他拿着勺子，颤巍巍地给大家分羊肉，生怕分不公平。最后就连羊肉汤也要分得公公平平，干干净净，这才松了一口气。锅前锅后挤满了人，有的先分到肉的就狼吞虎咽地吃起来。吃肉当然要给钱了，这只羊有多少斤，按市价一份子是多少钱就给多少钱。羊汤也是要分的，当然不可像分肉那样用杆秤去称，一般用勺子按份子数量轮流均摊。

羊汤盛到锅或盆里，有的蹲在地上大吃一顿，独自解馋；有的端回家和老婆孩子一起打打牙祭、解解馋。每次打平伙，父亲总把羊肉汤端回家先给我们兄妹几个吃。一碗碗香喷喷的羊肉汤端上桌，我们兄妹几个急不可耐地抓起筷子夹起寸宽的大肉片开吃，一块块肥中带瘦的羊肉送进嘴里马上酥化，满口浓香滋味妙不可言。我呼哧呼哧地吃着，父亲说：“孩子，慢点吃，小心烫着。”五分钟不到，我就把一大碗羊肉汤喝了个底朝天。母亲在喝汤之前会端出自自己腌制的韭菜花和捣好的蒜泥佐料放在饭上，和父亲一起拿起煎饼泡在羊汤里细嚼慢咽地吃起来。

在我的记忆中，乡村打平伙的羊汤，味道纯正，想喝香腻一点的，盛上一大半碗羊肉，再舀一两勺表层那油稠稠的汤，也可以盛些棉絮样的肥油膘；若想喝清淡些的，盛了羊肉后，用勺子撇开汤锅表层的羊油，直接舀下面的清汤。用地锅劈柴熬出来的羊骨汤不加任何佐料，包括盐在内，但您不觉得它没盐味，且不膻不腥，沁人心肺，回味悠长。

