



天南海北寻味小满

二十四节气小满这个名字好听,带着一点谦虚的喜气,麦粒开始灌浆,却还未饱满。它不像立夏那样宣告季节的转折,也不像端午那样有粽子可期。但若你愿意俯身去寻,天南海北的餐桌上,小满自有它的滋味。

江南的雨一场接一场地下着。河水涨起来,水草丰茂,虫类繁盛,水里的鱼儿吃得正欢。水乡人家知道,小满的鲫鱼最是肥美,肉质里带着一层薄薄的油脂。清晨跟着一位阿姨去收网,竹篓提起时,银白的鱼身在晨光里跳动。回家煮一锅奶白鱼汤,再拍两根黄瓜,剥一碗嫩蚕豆,葱油一淋,绿得透亮。当地人管这叫“尝三鲜”,鲜的不是山珍海味,是水边地头刚醒来的那口气。

其实不只在江南。如果你站在河南农村的田埂上,会看到青绿麦浪一层层铺向天边。这时候的麦子灌了浆但还没硬,掐一粒放嘴里嚼,青汁微甜,带着草本的清气。老农把这“半熟”的麦子做成碾转,摘穗、熬煮、晾干,再上石磨一圈圈碾。磨盘缝里挤出一条条翠

绿的碎麦,软韧清香,拌上蒜泥和香油就是一顿饭。老人一边推磨一边说:“这时候的麦子还是孩子,嫩得很。”

同样是这个节气,山东河北的田间地头却是一番苦味。苦菜、曲曲菜、蒲公英的嫩叶正长得水灵,老辈人拎着竹篮弯腰去挑,回家洗净,配一碗甜面酱或蒜蓉酱。入口清苦,嚼着嚼着却有回甘。姥姥教孙女认野菜,嘴里念叨着“小满吃个苦,夏天不中暑”。小孩子皱着眉头咽下去,大人却吃得心安理得。这份苦,是夏天到来前身体最需要的问候。

四川的山里,苦笋正从土里钻出来,比春笋细瘦,入口先是一阵分明的苦,咬几口才慢慢渗出清甜。当地人用它炖酸菜,或者切薄片煮肉片汤,说是祛湿解暑。一碗苦笋汤端上

来,苦味和酸香缠在一起,喝下去额头微微冒汗,整个人却轻快起来。这味道外地人未必习惯,本地人却年年盼着。苦尽甘来,大约是最朴素的人生道理。

天南海北走这一圈,你会发现小满没有统一的宴席,也没有必吃的大菜。北方人在苦味里寻找清凉,中原人从青麦中尝到未熟的甜,江南人守着江河等那一口肥美,西南人从苦笋里品出苦尽甘来。每一道食物都不金贵,甚至带着几分粗粝和土气,但它们凑在一起,恰好拼出了一张小满的味觉地图。

小满的“小”字,藏着的正是这份纯粹的分寸感。小满把这份秘密送给每一个认真吃饭的人。不追求轰轰烈烈的大满,认认真真吃好眼前这口时令,这是节气用五味写下的落款。

[江西·九江] 黎月香

农耕智慧与民俗文化交融

小满,作为夏季的第二个节气,承载着数千年的历史,既在典籍正史中留痕,又在民间神话传说里传颂,是农耕文明与传统智慧的生动缩影。

典籍正史为小满赋予了深厚的文化内涵。它最早记载于汉代《淮南子·天文训》,被纳入二十四节气体系;元代吴澄《月令七十二候集解》精准释义其名:“四月中,小满者,物至于此小得盈满”。在北方,小满意味着小麦灌浆饱满却未成熟;在南方,则表示雨水增多、江河渐满。古人只设“小满”而不设“大满”,蕴含着满招损、谦受益的处世哲学,教导人们知足常乐。北魏《齐民要术》记载的“小满前后,种瓜点豆”,更是流传至今,指导着百姓的农耕生活。

蚕神嫫祖的故事是小满最核心的民俗典故。相传她是黄帝之妻,是养蚕缫丝的开创者。上古时期,嫫祖发现桑蚕吐丝结茧,钻研出缫丝制衣之法,教会先民栽桑养蚕,开启了华夏丝绸文明。小满时节蚕茧初成、蚕事繁忙,民间将小满定为蚕神诞辰,江浙、江南一带举办祈蚕节。蚕农祭拜嫫祖,制作蚕茧形状的糕点,请戏班唱“小满戏”,祈求蚕茧丰收、蚕丝兴旺。清代《清嘉录》的记载,还原了古时蚕乡的盛景。

祭车神体现了古人对农耕治水的重视。小满有“小满动三车”(水车、榨油车、缫丝车)的习俗,其中祭车神尤为关键。民间传说掌管灌溉水车的车神是白龙,小满雨水增多,稻田急需引水灌溉,农民会在水车前摆放鱼肉、香烛祭拜,泼白水入田,祈求水源充足、风调雨顺,保佑庄稼丰收。

民间爱情传说为小满增添了一抹温情色彩。古时谷神三女儿三新偷偷下凡,带来蚕茧、大蒜、大麦三种作物种子,与少年小满相恋。后三新为守护百姓牺牲,百姓收获这三种作物的时节恰是小满,为纪念二人,便将节气命名为小满,衍生出小满尝新、祈福丰收的习俗。

本报综合

小满时节 老传统别忘

小满,是一个充满希望的节气。它既代表着农作物的逐渐成熟,也象征着生活渐入佳境。小满节气的一些老传统不能忘。

吃苦菜 “春风吹,苦菜长,荒滩野地是粮仓。”苦菜是中国人最早食用的野菜之一,具有清热解毒的功效。小满时节,苦菜进入盛花期,人们会采摘苦菜,制作苦菜汤或苦菜团子,既能清热去火,又能享受自然的馈赠。

吃麦饭 麦饭是小满节气的传统食物。人们将小麦仁洗净后煮熟,寓意五谷丰登,迎福纳祥。麦饭口感醇厚,营养丰富,是小满时节的应季美食。

吃面条 面条在小满节气也有特殊的寓意。它不仅是一种普通的面食,还象征着顺风顺水、健康长寿。小满时节,吃一碗热气腾腾的面条,既能满足味蕾,又能祈愿生活顺遂。

喝鸭汤 小满时节,气温逐渐攀升,气候变得湿热。鸭肉性寒,具有滋阴养胃、利水消肿的功效。不少地区有喝鸭汤的习俗,

认为“小满一碗汤,不用医生帮”,既能清凉解暑,又能滋补身体。

老人们常说:“小满五不吃,病灾不沾身”,这句民间俗语说的就是小满节气,跟我们日常饮食的关系,随着小满到来,天气非常湿热,人的食欲不是很好。

不吃生冷菜 小满时节天气逐渐升温,很多人都忍不住去吃一些生冷的菜肴。此时如果过于贪凉,吃多了生冷菜,尤其是对于中老年人而言,可能会损伤脾胃,引发腹泻、腹胀、肚子疼等一系列问题。

不吃牛羊肉 小满时节,雨水增多,尤其是在南方地区,此时湿气重,天气闷热,人体也容易“生湿”,这个时候在饮食上要少吃或者不吃虾蟹贝之类的食物。还有就是狗肉、牛羊肉等传统的发物,尤其是那些本身有皮肤病,或者是过敏体质的人,更要管住嘴。

不吃过于油腻食物 小满时节天气闷热,人的食欲也会受到

非常大的影响,此时我们应该多吃一些比较清淡的食物,少吃或者不吃过于油腻的食物。除此之外还有肥肉、奶油蛋糕等等,这些也都是高脂肪的食物,增加肠胃负担。

不吃胆固醇过高食物 对于中老年人而言,在小满时节饮食上更要多加注意,要少吃或者不吃胆固醇过高的食物,以免引发不必要的麻烦。比如常见的动物内脏,猪肝,猪脑,还有蟹黄,墨鱼,蛋黄等等,这些都是胆固醇含量很高,要少吃,可以多吃深海鱼,鸡胸肉,豆制品等胆固醇含量低的食物。

不吃反季节食材 小满时节已经有非常多的应季蔬菜上市了。但是很多人还在吃萝卜,土豆,大白菜等秋冬季节的蔬菜,这些大部分都是属于反季节的食材。这些反季节食材违反自然规律,营养价值,不如应季蔬菜,所以应该多吃应季蔬菜,比如黄瓜,丝瓜,西红柿,茄子,空心菜等等。

本报综合