

出伏

近在眼前 别忘了还有『秋老虎』

三伏食谱：“三肉”和“三瓜”

“是时三伏天，天气热如汤。”从古人写作的诗篇之中，就能看到三伏天对于普罗大众的“威力”了。从古至今，提起高温又潮湿的三伏天，连讲究“心静自然凉”的古人都是叫苦不迭。天气炎热之下，讲究“食补”的古人，自然也有对应炎热天气的食谱。

“头伏饺子二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋”，夏日酷暑难捱，人们容易感到身体乏力、疲倦，更会出现胃口下降不思饮食的情况。正因如此，在漫长的苦夏开始时，自然要吃点好的才能熬过炎热的酷暑。而在末伏之时食饼吃鸡蛋，也是因为此时是三伏的最后一天，天气稍微凉快人们的食欲有所提高，吃鸡蛋也可补充营养。

在有的地方，还有“头伏吃鸡二伏鸭”“头伏馄饨二伏茶”的民谚，可见地域不同，人们在三伏天的吃法也不同。此外，民间也有“入伏吃三肉，苦夏不消瘦”的俗语，其中的“三肉”说法不一，但一般指的是羊肉、鸡肉、鸭肉。因古人讲究“以热制热”，所以食用一些温热性的食材，可以



《采莲消暑图》

弥补大量出汗后虚弱的身体，也能在苦夏为身体补充营养。

除了吃“三肉”，三伏天还流行吃“三瓜”，分别是：冬瓜、丝瓜、苦瓜，有些地方也把黄瓜归入其中。这些食材大多消暑解热、清火健脾，能起到增进食欲的作用。

即将出伏：凉爽的秋天近在眼前

到了8月25日，就能迎来

“出伏”之日了，在古人的认知中，这标志着一年中气温最高且又潮湿、闷热的时段已经过去，而凉爽宜人的秋天就近在眼前。值得一提的是，过完三伏天，并不意味着天气完全转凉，因为三伏天过后还有“秋老虎”。

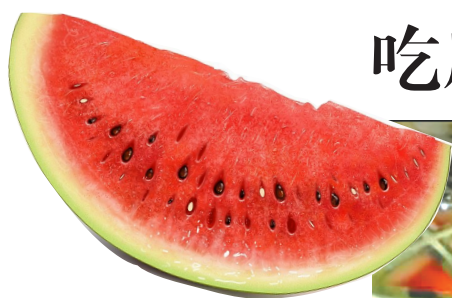
“秋老虎”，是民间对三伏天后重新出现短期炎热天气的俗称，但“秋老虎”不一定每年都出现。此外，“秋老虎”一般出现在

二十四节气当中的立秋之后，属短期回热天气。清人顾禄所著的《清嘉录》写道：“处暑后，天气犹暄，约再历十八日始凉。”

“秋老虎”来时，虽然是秋天，但天气闷热，再加上昼夜温差变大，天气干燥，人们常说的“秋燥”也就出现了。在此时，既要祛暑清热，又要滋阴润燥，所以在饮食上需要格外讲究，可多吃些清热润燥又营养的食材。

封面新闻记者 李雨心

吃瓜不懂瓜 滋味少一半



西瓜雕灯。视频截图

过，也写过论文，论证这些“西瓜籽”，其实或许都是粉皮冬瓜籽。因此，西瓜究竟是何时传入中国的，还得再议。

西瓜谐音“喜瓜”寓意吉祥

立秋的时候，便有“咬秋”一说。“咬秋”根据不同地方的习俗来看，有的说是西瓜，也有的说是黄瓜。虽然立秋了，但是三伏天还没结束，离暑热褪去还早。因此，这两种清热、生津的饮食，是应对秋燥、清爽消暑的好物。

中元节有放河灯的习俗。常见的河灯是用纸做成的，但有的地区也以西瓜制成河灯，放入河中。清代《节序同风录》中记载：“（七月）十五……曰中天节。拣圆美大西瓜，雕镂花鸟或诗句，燃烛，玲珑悬之祠门，谓之‘花瓜灯’。”除了放在河中以外，还能够挂在祠堂门口。现在，西瓜灯也是浙江省平湖市的一项非物质文化遗产项目。

中秋节也与西瓜有关。西瓜圆滚滚，取阖家圆满的含义；西瓜瓤红，代表着喜庆的氛围；西瓜谐音“喜瓜”，取吉祥的含义；西瓜多籽，取多子多福的含义。因此，在中秋赏月之时，人们不仅要吃上几块月饼，还要吃西瓜，才算圆满团圆。而“多籽”的含义，更是衍生出了“摸秋”的习俗。清乾隆《湖南通志风俗》中写道：“中秋率以西瓜、月饼相馈遗，家各设酒赏月。城中妇女祈嗣者或至园圃探瓜为验，谓之‘摸秋’。”

“吃瓜不懂瓜，滋味少一半”。纵然选西瓜得牢记“纹路聚西瓜生，纹路开西瓜熟”的诀窍，但若是还能懂得一些由头，这瓜吃起来岂不是更美味？

封面新闻记者 刘可欣

岁时

进入农历七月，吃瓜的季节是真的到了。鲜嫩的丝瓜，清苦的苦瓜，绵软的冬瓜，清脆的黄瓜，甜面的南瓜，全都扎进了菜场供人享用。当然了，还有夏天最受欢迎的“小甜甜”，西瓜。

夏日三宝“空调、WiFi、西瓜”

“眯甜”“脆甜”“沙甜”，不论是喜欢哪一种口感西瓜的人，都可以在“瓜月”吃个尽兴。近十年来，中国都是世界上最大的西瓜生产国和消费国。相比别的国家和地区动辄花费成百上千元买一个西瓜，国内市场上的西瓜，贵也不过七八元一斤，便宜的才一两元一斤。正是因为西瓜便宜、好吃、种类多，每到盛夏便开启了“空调、WiFi、西瓜”的生活模式。

且不论超市和水果摊，连小贩的三轮车上都堆着“西瓜山”。常见的西瓜种类颇多，常人只能从形状上分个大概。椭圆形的西瓜，最宜一刀切成两半，抱一半在手里，用勺子大块朵颐。最常吃到的麒麟西瓜便是椭圆形西瓜，其余的还有花皮西瓜、春雷西瓜等品种。

而另一种长椭圆形西瓜，则包括了表皮深黑绿色的品种黑美人，以及传说被康熙盛赞为“瓜中之王”的宁夏西瓜。

西瓜的“西”字暗藏了它的身世？

别看西瓜现在是接受度最高的夏日水果之一，其实西瓜的原产地并不一定在中国。根据《中国植物志》记载，西瓜的原产地应该是在非洲地区，这也是普遍的观点。为什么说“应该”呢？因为西瓜溯源的研究，至今没有得出结论。而关于西瓜是何时传入中国的，更是分说不一。

一说是张骞出使西域时带回。有传说认为，张骞出使西域带回了葡萄、核桃、石榴、西瓜等水果和蔬菜。作家阿来曾经在书中写道，如何粗略地判断一种植物是否原产于中国，可以从其名字入手。但凡名字为单字的植物，例如杏、桃、李等等，大都是中国本土生长的“居民”。两个字的植物，由外地传来的概率更为高些，比如葡萄、番茄、香菜等等。而西瓜的“西”字，似乎也

暗藏了它的身世：从西边而来的水果。这一点，明代科学家徐光启的《农政全书》中也有记载：“西瓜，种出西域，故之名。”

另一说是在五代时传入中国。五代后晋时期胡峤撰写的记述契丹地理风俗的《陷虏记》中记载：“自上京东去四十里，至真珠寨，始食菜。明日东行……遂入平川，多草木，始食西瓜。云契丹破回纥得此种，以牛粪覆棚而种，大如中国冬瓜而味甘。”这是现存古籍中，首次见到“西瓜”一名。而李时珍在《本草纲目》中称：“峤征回纥，得此种归，名曰西瓜。则西瓜自五代时始入中国，今则南北皆有，而南方者味稍不及，亦甜瓜之类也。”便直接把西瓜传入中国的功劳，归到了胡峤身上。虽然西瓜不一定是胡峤带来的，但是根据此说法，大抵也是五代时传入中国的。

还有一种说法认为，中国自汉代就已经有了西瓜。例如海昏侯的墓中，就曾经发掘出“西瓜籽”。在江苏省扬州市西郊邗江县汉墓中，也曾出土过“西瓜籽”。但有学者专门实地考察



浙江平湖西瓜灯流光溢彩。新华社资料图片

“伏包秋，凉悠悠；秋包伏，热得哭。”从民间流传的俗语就能知晓，立秋的早晚颇有讲究，甚至影响着天气的冷热变化。但遗憾的是，今年的立秋节气恰处在三伏天中末伏的开始之前，正是老人们所说的“秋包伏”。所以，看着恼人的高温，炙热的阳光，“三伏天”的威力仍然不容小觑。

8月15日，三伏天的末伏到来了，这是今年的最后一伏。据传统的推算方法规定，末伏是立秋后第一个庚日起到第二个庚日前一天（共十天）的一段时间。与此同时，这意味着再过不到十天，人们就迎来了“出伏”，也就是三伏天结束的日子。