

三林塘时光

秋

主编 陈勤建

◎ 落苏
◎ 芦林
◎ 牛踏扁豆
◎ 望舍姆
◎ 捉落花
◎ 脱花鸟
◎ 海会晓钟
◎ 潮头生日
◎ 枯夜胡
◎ 三林刺
◎ 祭灶



华东师范大学出版社
全国百佳图书出版单位



三林塘时光

秋

主编 陈勤建

 华东师范大学出版社

编委会人员名录

主 任：陈勤建

副主任：储明昌

委 员（按照姓氏笔画排名）：

张雪敏、张黎明、郑土有、郑祖安、姚美玲、徐子亮、黄景春

主 编：陈勤建

副主编：尹笑非、吴志俊

编辑撰稿（按照姓氏笔画排名）：

毛玲莉、孙 伟、周 华、周曙明、郭 竞、黄景春、曹琪能

统筹策划：毛玲莉、孙 伟、周 华、郭 竞、罗大弟、王建军、汤伟俊、孙永钧

编 辑 部：陈勤建、尹笑非、毛玲莉、孙 伟、郭 竞

手绘图稿：陆 平

目录

秋



时令 /3

立秋 /3

处暑 /6

白露 /6

秋分 /7

寒露 /8

霜降 /9

蔬饭 /10

三林本帮菜 /11

落苏 /17

新米与糕 /20

芦秫 /22

螃蟹和蟛蜞 /24

“糟”“醉”的河鲜 /25

金桂 /26

牛踏扁豆 /27

芋艿 /29

起居 /30

生育 /31

求子 /31

有喜 /32

孕期忌讳 /32



分娩	/34
报生	/35
望舍姆	/36
坐月子	/36
取乳名、取名	/37
做满月	/37
长命锁	/39
草药偏方	/40
天灸	/43
手作	/43
祭灶	/46
闻风：土岗、桐桥	/48

耕耘 /49

水稻耕种	/49
秋耕	/50
娱乐	/51
生日礼俗	/51
稻生日	/52
米神信仰	/53
斋田头	/54
棉花种植	/55
捉落花	/56
棉花生日	/57
黄道婆与纺织技艺	/57
脱花鸟	/60
棉花歌	/62

聚落 /63

三林旧韵：海会晓钟 /63

三林故园 /64

南园 /65

余庆堂 /66

火家 /67

念祖堂 /68

粘夜胡子 /68

捉害虫 /69

捉萤火虫、捉蜜蜂 /70

斗蟋蟀 /71

公众聚会 /74

七夕节 /74

中元节 /76

晦日节 /78

中秋节 /80

潮头生日 /83

重阳节 /84

商贾 /88

纺织和棉布贸易 /88

三林刺绣 /90

商业禁忌 /98

米店禁忌 /98

参考文献 /101



秋

秋

七月女儿花染爪，盘中茄饼同煎烤，节届中元贪醉饱。
肠痛绞，女巫云必将神祷。促织宵深啼不了，鹤灯宝塔空
中矫，香插满庭烟缭绕。僧与道，沿街铙钹将钱讨。

八月灶神均祀面，日中犹热须葵扇，白露田毋飞雨见。
龙野战，蛇精独怕棉将变。月色中秋明一片，斗香各庙烟
迷殿。闸港看潮防浪溅。青苗宴，萼萼鼗鼓村人恋。

九月蚊飞魂梦静，登高可上泥墩顶，壮蟹待来横沔艇。
愁雨冷，持杯赏菊银灯影。糕店买糕酸引领，雁声夜落芦
滩迥，霜降岳王巡四境。旗枪整，健儿马会荒郊骋。

——清·陈师咸《岁时渔家傲十二阕》

秋



收获的金秋，忙碌在稻田的农人汗流浹背，享受着辛苦劳作的喜悦。三林的初秋依旧炎热，仍有蚊虫的叮扰，但丰富的蔬果尚可以慰藉那一份烦躁。收获的季节，也是怀念的时节，用辛勤劳作的成果告慰丰产的大地，也以此来祭奠逝去的亲人。瓜熟蒂落，潮涨潮落，在四季的更迭中，三林人在秋天收获了果实，又继续播种下希望。

时 令

秋季的时令，一是作为标记点，提示人们季候变化，天气转凉，要在生活方面适当调节；在古时，更重要的方面是秋季开始，农家逐渐进入秋收的阶段，在不同的时间段，根据不同的物候、天气，需要作出准确的判断和及时的反应以防止辛苦一年的劳作化为乌有。过去夏秋季在三林都是十分忙碌的时节，农人们虽然辛苦，却也享受着丰收的喜悦。对于秋季农作，《田家五行》也给出了精炼概括：

白露天晴稻似雪，酉时云气应秋分。

中秋月皎半年熟，月大终须少菜羹。

秋分天气白云多，处处欢歌好晚禾。

只怕此时雷电闪，冬来米价道如何。

立秋

立秋是在阴历七月初一前后，斗指西南为立秋，相当于阳历8月8日前后，从太阳到达黄经135度开始，我国部分地区气温开始逐渐下降。《月令·七十二候集解》载：“立秋，七月节。立字解见春。秋，揪也，物于此而揪敛也。”意

秋

三林塘谜语：
刀切没有缝，
枪打没有洞，
斧头劈不碎，
无牙能咬动。
(谜底：水)

指夏季的蓬勃生发在立秋之后便要慢慢转而变为内敛收藏，生命开始从外向内蕴积，敛藏下一轮生命的动力。《二十四节气》记：“秋，就也，万物成就也。”立秋的时候，也是农作物快要成熟的时候，对于农人来说，农作物成熟便是一年之中最大的成就。“立秋十日吃早谷”，“立秋三场雨，秕谷变成米”，“立秋十日遍地黄”，虽然三林的土地尚未如此快地进入金色的秋天，但跟秋天相关的农事活动都紧锣密鼓地进行着。

立秋日，早稻已经收获，晚稻已经播种，田间管理的农事又要开始忙碌起来。俗语说“立秋勿种秧”，并非指此时不能种秧苗，而是指此时必须结束种秧苗的工作。三林在一年中“三熟”的时期，后季稻种秧活动从7月下旬便开始，最晚到8月7日或者8日立秋必须完成，所以俗语说“只脱时辰不脱日脚”，因为立秋以后种下的秧苗会严重减产。

三伏的末伏在立秋之后。在江南地区，立秋以及之后的一段时间，天气依旧炎热，所谓“秋老虎”咬人，说的就是秋天以后继续炎热难耐的天气。所以人们在立秋时节要“吃新”，以防“秋老虎”咬人。立秋时节，有的人家也称体重，与立夏时候的体重呼应对比，如果重了，谓之“发福”，如果轻了，谓之“消肉”。和现代人喜爱苗条不同，那时的农事生产十分依赖体力，所以人们当然更希望自己身强体壮，这样才能坚持劳作，不耽误稻作生产。

立秋这一天，对于稻作文化圈内的劳动人民来说，有十分重要的标志意义。它不仅意味着天气的转变，也指示着在稻作生产过程中下一步的工作。除此以外，根据这天的气象情况，

还能一定程度上预测本年的收成和未来的天气。

三林地区农谚讲立秋忌雷，“立秋日雷鸣，主稻秀不实”。如果立秋这天打雷，农民们会认为今年的稻子可能“华而不实”。谚语云“秋穀碌，收秕谷”，“籼倍六，收秕谷”，“秋孛鹿，损万斛”，意思是如果立秋这一天打雷，稻子会长得不饱满。“立秋后虹见，名天收。虽稔（成熟），亦减分数。”在稻子抽穗的时候雾气大，其中还有白色的彩虹景观，老百姓俗称“白鲞”，也预示着稻谷会长得不饱满。此类情况，被大家叫作“天收”，即稻子都被老天收走了，人们得不到饱满的稻米。对农民来说，这是很大的打击。

民间还有一个说法，根据立秋日在早上还是晚上来决定天晴冷热。“早晨立秋，凉风嗖嗖，晚上立秋，炎热难耐。”《法华乡志》记：“立秋宜在早时。”谚云：“早晨秋，闹稠稠。”乡里还有俗谚：“雄（立）秋雌白露，独少家生座，主丰年；雌（立）秋雄白露。荒一路，熟一路。”雌雄是指日头的单双，单日为雄，双日为雌。

秋季是农忙季节，在收获、种植的关键时刻，万事都是小心为妙，自然田间地头的禁忌也是很多的。比如在江南地区，立秋日忌在田间行走，据说这会让水稻歉收；还有立秋日不能洗澡，三林老人说这一天洗澡会长秋痱子；有的人家还会在当天书写“今日立秋，百病俱走”的红纸条，贴在家中门窗上，意为祛邪避凶。立秋时暑气未消，但此时却有当地一大特产慰藉大家烦躁的心情：皮薄味美、汁水丰沛的崩瓜，作为时令鲜果，清热利尿，是解暑降温的天然美食。

秋

三林塘谜语：
长长一条街，
房子面对面，
一辆小车过，
两面并一面。
（谜底：拉链）



处暑

处暑一般在阳历8月23日前后，“处”是终止的意思，表示炎热即将过去，暑气将于这一天结束。从太阳到达黄经150度开始。《月令·七十二候集解》载：“处暑，七月中。处，止也，暑气至此而止矣。”《二十四节气》解释：“处，止也，谓暑气将于此时止也。”

处暑三候“禾乃登”，到了处暑节的后几天，农田中庄稼大面积成熟了，这个阶段应该动员一切力量，将成熟的庄稼收割回来，将谷、豆类碾压去皮，完成割打收藏的全过程，以备冬季食用。“处暑禾田连夜变”，说明这时的庄稼成熟得特别快。“处暑满地黄，家家修粮仓。”大田里的高粱、玉米、胡麻、芝麻等都相继成熟了，等待人们去收获。

白露

阳历9月7日至9日为白露。这时气温下降速度快，到了夜间水汽已经能够凝结成露，露水晶莹透亮，折射出白光，因而得名白露。此时北斗星的斗柄指向酉的方位，也就是西方。这时正值农历八月，又叫酉月，又因八月是桂花开的季节而称桂月、壮月。

白露时节，气温虽然开始下降了，但农田中却仍是一片热火朝天。“白露白茫茫，稻谷满田黄。”抢收庄稼的农民们把一捆捆的庄稼运到场上。白露时节还适合种大蒜、萝卜、白菜等。农谚说：“不到白露不种蒜。”

三林当地对白露这天的气候变化十分关注，当天的气候变化对于农作物种植或收成都有很大的影响，如果这天

下雨,对农业生产是致命打击。农谚云:“八月难过日中心。”《田家五行》载:“雨,曰苦雨,主菜蔬味雨。”俗语又有“白露日雨,到一处坏一处”,“白露日雨,主损菜”的说法。

除了根据白露日的晴雨卜占蔬菜收成,这一日也是重要的预测棉花收成的日子。如果白露日有雨,“亦主棉花歉收”。三林乡谚云:“白露看花(立)秋看稻。”即立秋时候的天气可以预测水稻的收成,而白露时候的天气可以预测棉花的优良。又有俗语说:“八月棉花白蛇精,独怕龙放形。盖雨将优者亦变劣。”指在棉花长势迅猛的时候,若遇上雨水,质量上乘的棉花也变成劣等。

白露当日,还是采摘草药的时间。《法华乡志》载:“白露清晨,斫苦草,储藏备产妇煎汤。”三林当地将三种植物都称呼为“苦草”。一种是泥胡菜,花是紫红色,全草可以入药,主治刀伤出血,秋冬时候,全株采回家,水煮之后,加入石灰腌制,可以做青团;第二种是黄花蒿,人们常在秋冬时采集全株晒干备用,煎汤后供产妇饮用;第三种是益母草,功效同黄花蒿。

秋分

秋分这一天,太阳直射赤道,南北半球日夜平分,所以秋分又叫日夜分。另外秋季三个月共90天,秋分正好在中间,有平分秋天的意思。《春秋繁露》记载:“秋分者阴阳相半也,故昼夜均而寒暑平。”秋分在每年阳历的9月23日左右,这时太阳运行到黄经180度,正好黄道与赤道相交。

江南地区此时正在收割稻谷,“秋分收稻,寒露烧草”,



泥胡菜



黄花蒿



益母草

三林塘谜语:
名字叫它牛,
不会拉犁头,
讲伊力气小,
自家房子背着走。
(谜底:蜗牛)

“三秋大忙，全家上场”，足见当时农户的忙碌情景。

秋分以后，三林的秋意才一天胜过一天。乡人陈师咸的《十二月令竹枝词》把九月的活动精要概括了一遍：

九月蚊飞魂梦静，登高可上泥墩顶，壮蟹待来横沔艇。愁雨冷，
持杯赏菊银灯影。

糕店买糕酸引领，雁声夜落芦滩迥，霜降岳王巡四境。旗枪整，
健儿马会荒郊骋。

天气转凉，蚊子不再那么烦人，俗有“九月九，蚊子叮石臼”的说法。镇上泥墩，又名土岗，是登高的好去处。以前有三处，一在镇南河栏桥，一在水月庵前，一在三林学堂前，今毁，只存二。此时正是螃蟹肥美的季节，有爱吃螃蟹的，专门托人从船上代购，那时大约两三只螃蟹就有一斤。秋季是赏菊花季节，一杯黄酒暖心，也不愁秋雨冰凉。重阳日，镇上买糕的人蜂拥而至，糕饼店生意红火。秋季的一个重要物候是大雁南飞，大多数地区是在寒露左右。霜降时，三林岳王出巡，与周边村镇共同出会。

寒露

阳历10月8日或9日，节令交寒露。这天，太阳运行到了黄经195度，北斗星的斗柄指向戌的方位，也就是西北方。这个阶段一般在农历九月，又叫戌月、青女月、授衣月。寒露与白露相比，气温更低了，地面的露水更冷了，所以称为寒露。江南地区真正摆脱夏季暑湿，从寒露才开始。

寒露期间，大田中的粮食基本收割完毕，有一项很重要的农活——深翻土地。“寒露到立冬，翻地冻死虫。”农田中钻入土壤准备越冬的虫子，或被翻到地表，或孔洞

被破坏，没有了生存的条件。深翻土地还可以把地表面的秸秆翻入土中，沤成肥料，同时保持地下的水分。农人继续在田间劳作，为来年做好准备。

根据《田家五行》记载：“重阳无雨一冬晴，月内雷声米价增。九日雨天柴定贵，风生东北庆年成。初一飞霜侵损民，重阳无雨一冬晴。月中火色人多病，更过雷声米价增。”

霜降

阳历 10 月 23 日或 24 日，节令交霜降。霜降是秋天的最后一个节气。此时太阳运行到黄经 210 度，北斗星的斗柄指向戌的方位，也就是西北方。在北方地区，温度已经接近零度，一场霜降黄叶飘零，草木顿失生机，由于温度偏低，空气中的水分遇到白天被晒过的植物或物体，就会凝结成一层白霜，所以霜降又称为“严霜”、“霜刀”、“霜剑”。而江南地区并不会在这个时间准时进入“初霜”，一般还要推迟 20 余天。但此时，作物生长变得困难，速度也明显放缓。

江南民间流行的农谚说：“寒露割早稻，霜降一齐倒，立冬无竖稻。”意思是到了寒露，早稻就可以开镰收割了；到了霜降，所有稻子都成熟了，收割进入高峰；到了立冬，收割就结束了，田中再见不到竖立着的稻子。

三林当地在霜降节期间，有盛大的岳王出巡活动，称岳王会。据清末《三林乡志残稿》记载：“霜降节，岳王庙之武穆王出巡，名岳王会。各村厂会极多，必第二日始能到镇。会中手执刀、枪、矛、戟之护勇者极多，又有皇

三林塘谜语：
妈妈有眼睛，
爸爸有眼睛，
生个儿女无眼
睛，
急得妈妈大声
叫不停。
(谜底：鸡蛋)

秋

命十掌，必骑马。”霜降以后，三林暂时进入一段闲暇时光，或许一是为了酬神，二是为了娱乐众人，三林与周边各村镇便联合举行了这样一个秋季厂会。“未至，五吞会之夜叉、小鬼，驰来绕厂飞走，曰扫厂；至而即去者，曰饭厂；过夜，曰宿厂；来去时，每处有人做谦恭语，曰传话；临走，曰起圣。”

乡里哲学：铜钱买
得性命转，皇帝官
家不死人。

蔬 饭

秋季三林餐桌

早餐：烂糊面 酒酿滚蛋

午餐：豇豆咸酸饭 番茄蛋汤

晚餐：红烧扁豆 芹菜炒肉丝 昂刺鱼汤 红烧肉



三林本帮菜

三林本帮菜，是“三林三绝”之一，其绝妙滋味享誉远近——“上海大厨出浦东，浦东大厨出三林”。刀声笃笃，铲刀飞舞，一技扣三丝，令人惊叹，“三林三绝”之一名不虚传。凡受众人追捧之美食，定有其深厚的渊源和自成一派的风格。三林本帮菜，清新秀丽、风味多样，富有时代的气息。当所有人开始厌倦奢华，追求返璞归真时，三林本帮菜理所当然地成为老味道、旧回忆的最好依托。它书写了部分上海城市的味觉记忆，也是祖祖辈辈的三林人生活智慧的沉淀。

早在元明时期，浦东三林地区民众崇尚美食的习惯就已形成，当地流行许多著名的私房菜，如“林家菜”、“储家菜”、“赵家菜”、“张家菜”等等。但私家菜，主要是在家庭中进行制作与食用，并未社会化。

“铲刀帮”进上海，“浓油赤酱”本帮菜。

在三林，有这样一批厨师，每逢过年，或者别人家办婚丧事，他们就过去操办宴席，但是平时，他们还是种地务工。后来乡间大大小小的红白事多由他们承办，这帮本是业余的帮厨，便形成规模和程式，逐渐聚集起来。后来上海开埠，许多三林人到上海老城区里设饭摊，这些烧菜师傅便被叫作“铲刀帮”。“铲刀帮”得名自掌勺的师傅手中所掌的铲子。过去浦东乡下都用大灶大锅，烧菜一般要用铲刀。铲刀就是锅铲，这种说法也算是三林当地较独特的，本地口音读起来，音似“菜刀”，听来有一种粗犷大气。“铲刀帮”刚进城时，由于条件有限，所烧的菜色都是最普通的家常菜，又因为过去老城区里光临“铲刀帮”

