

三林塘时光

夏

主编 陈勤建

◎ 三林蚕豆
◎ 崩瓜
◎ 塌饼
◎ 刮痧
◎ 酱菜
◎ 称人
◎ 食七青
◎ 贴门符
◎ 吕祖师诞
◎ 分龙节



华东师范大学出版社
全国百佳图书出版单位



三林塘时光

夏

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



时令 /3

立夏 /3

小满 /4

芒种 /5

夏至 /6

时间规划 /7

物占指示 /9

夏至物候 /10

小暑 /11

大暑 /12

蔬饭 /14

三林蚕豆 /15

瓜类 /21

金花菜 /32

苋菜 /35

塌饼 /37

起居 /39

吃瓜解暑——三林三宝之崩瓜 /39

望月：三梁夜月 /44

刮痧 /45

求医问仙 /48

黄梅制酱 /53

腌制酱菜——三林三宝之酱菜 /55

夏



立夏节 /58

疰夏 /58

食“七青” /59

称人 /59

孩童“滚”夏 /60

摸螺蛳 /61

抓蜢蜢 /61

捉黄鳝 /61

钩龙虾 /62

打弹子 /63

“造房子” /63

耕耘 /64

谷神生日 /64

选种、浸种 /65

落谷 /66

拔秧、挑秧、插秧 /66

“关秧门” /67

耖 /67

水车 /68

占验与农谚 /68

聚落 /72

人际交往 /72

相帮 /73

做记认 /74

送人情 /74

邀约称告 /75



偿还	/75
“嘎山胡”	/76
串门	/76
寿诞宴请	/76
公众聚会	/81
吕祖师诞	/82
五月朔：贴门符	/85
端午节	/87
分龙节	/92
天贶节	/94
火神生日	/96

商贾 /97

典当行业	/98
结算	/100
贩鲜担	/100
馈节酬宾	/101

住房风俗 /101

选宅基	/103
造房	/104

参考文献 /107

夏



夏

四月蔷薇开满架，贩中蚕豆能高价，人食摊栖消疰夏。
蛙鸣夜，插禾割麦农无暇。吕祖乩坛神诞届，信男周蒲纯
阳拜，十六夜间阴黑坏。场麦晒，持枷扑打同闲话。

五月龙舟停已久，釜烧肉粽香闻牖，儿额雄黄书用酒。
贪适口，枇杷华氏园中有。时里出头劳女手，男丁耘稻蹲
南亩，关帝磨刀今雨否。逢邻叟，共谈水旱分龙后。

六月有瓜瓜里过，乡人忍热田工课，村树飞鸣蝉箇箇。
谁敢惰，踏车夜里歌声和。海会荷香今不播，梧桐桥满乘
凉坐，薄暮蚊烟篱内做。谋醉卧，鱼虾早买新鲜货。

——清·陈师咸《岁时渔家傲十二阙》



从嫩绿到油绿，生命从芽芽绿意到肆意生长，夏天是生命最繁盛的阶段。三林的夏季浓烈燥热，氤氲湿苦，要避暑，要调养生息。忙碌的农人无暇顾及，在烈日当头依旧忙碌在农田里。而灿烂的阳光下欢悦的树林，却是孩子们游乐的天堂。不管如何忙碌，乡邻亲朋还是时不时会聚一聚的，帮帮农活，互赠美食，和炎热的夏季一样热络。

时 令

夏天，在三林人的口头表达里，被称作“热天性”、“热天式”、“夏场头里”、“夏场里”。对于生活在江南稻作生产环境里的三林人，夏季是个丰产忙碌的时节，同时人们还要兼顾养生调理，以应对繁重的生产劳动和炎热的暑天天气。

立夏

立夏又称四月节，在阴历四月五日前后，斗指东南为立夏，相当于阳历5月6日前后，太阳运行到黄经45度开始。《月令·七十二候集解》曰：“四月节，立字解见（立）春。夏，假也，物至此时皆假大也。”

立夏初候“蝼蝈鸣”。蝼蝈就是蛤蟆，上海当地人叫“癞疙宝”，经过去头扒皮、酱料腌渍、烟熏火烤之后，变成美味的熏拉丝，是上海郊区有名的小食。

江南自立夏以后，天气开始变得闷热，此时稻农还得顶着烈日，在闷蒸潮热的水田里耕耘。于是农家把这个节气看作“补食节”，进食有营养之物，防止疰夏，这也是

为了保障水稻生产的顺利。江南各地普遍流传的谚语有“立夏日，吃补食”，“立夏吃只蛋，力气多一万”。

在三林当地，据清末《三林乡志残稿》记载，立夏当日，三林人“悬秤称人，食用草头摊粿”^①，并食用酒酿、梅子、樱桃。

农家的补食品种很多，竹笋、螺蛳、青梅、枣子、立夏饭、立夏蛋等；讲究一些的吃“五虎散”^②，吃“三两半”^③，补充营养。

立夏日，还有旧俗吃“九时新”：樱桃、梅子、鲥鱼、蚕豆、苋菜、黄豆笋、玫瑰花、乌饭糕、莴苣。几乎每一道菜都有好寓意。据说吃蛋可以不中暑；吃乌米饭（或糕）可以不疰夏；吃青梅可以强健腰杆，让腰可以像老梅树一样结实；吃了健脚笋，脚骨如毛竹一样坚硬；吃了海蛳，脚骨像海蛳一样牢固；吃了枣子，水稻可以“早”丰收；吃了羹，稻农就要下田耕田了。



小满

翻翻联联衔尾鸦，荦荦确确蜕骨蛇。

分畴翠浪走云阵，刺水绿针插稻芽。

洞庭五月欲飞沙，鼃鸣窟中如打衙。

天公不见老农泣，唤取阿香推雷车。

——宋·苏东坡《无锡道中赋水车》

小满的“满”指麦子等作物籽粒饱满。但小满时麦子刚刚乳熟上浆，还未达到成熟的程度，所以称小满。小满一般在阳历的5月20日或21日。这天，太阳运行到黄经60度，

① 粿：磨碎的米粉，可以和水做成摊饼一样的食物。

② 五虎散：用红枣、黑枣、核桃、桂圆、荔枝做成的立夏补充体力的食物。

③ 三两半：用党参、黄芪、牛膝相配而成。

北斗星斗柄指向巳的位置。

这时正是农历四月，小满第三候“麦秋至”，所以是月又叫巳月或麦秋月，是自然界中最适合农作物生长的时期。从小满开始，我国南方和北方的温差越来越小。江南地区已进入多雨季节，很适合水稻的生长。稻田中到处可见青蛙在跳跃，荷田里一片生机。植物的生长速度快得让人忙不过来。古人把粮食作物生长的时间叫作“春”，把粮食作物成熟的时间叫作“秋”。《月令章句》记载：“百谷以其初生为春，熟为秋，故麦以孟夏为秋。”从小满第一天开始，小麦已经过了十几天的灌浆，达到基本成熟的程度了。这时的田间已经出现了由绿转黄的场面。

《清嘉录》载：“小满乍来，蚕妇煮茧，治车缫丝，昼夜操作。郊外菜花，至是亦皆结实，取其子至车坊磨油，以俟沽客贩卖。”俗语云：“小满不满，干断田坎”，“小满不满，芒种不管”，“蓄水如蓄粮”。

“小满到，动三车”，标志着农户经过春荒以后，马上就要进入忙碌的劳作时间了。苏东坡当年写过一首《咏水车》，感叹农民榨油、缫丝、车水的艰辛。

三车之一是“油车”，油菜籽上场，油坊榨菜油，苦了一冬春的农民，可以见到“油星星，油花花”了；二是动丝车，春茧上市，古时没人收茧，都是农民自己缫丝，自己织绸；三是动龙骨水车，要车水灌白垆，准备做黄梅。

芒种

《周礼·地官》载：“泽草所生，种之芒种。”芒种时，太阳在黄道上的位置到了75度，是每年阳历的6月6日或



7日。此时北斗星斗柄指向巳的方位，也就是南偏东方向。这时正是农历的四月底或五月初，又叫午月、蒲月、榴月、皋月、恶月。

《月令七十二候注解》中记载：“五月节，谓有芒之谷可稼种矣。”俗语说“麦到芒种谷到秋”，此时的小麦、大麦等夏熟带芒的作物，已经饱满成熟，可以开镰收割，其他的秋熟有芒作物也可以播种了。“芒种芒种，忙收又忙种”，“芒种芒种样样要种，一样不种，秋后囤空”，“小满赶天，芒种赶刻”，芒种是农民一年中最忙碌的时节。

在三林地区，芒种期间的劳作也非常紧凑，《江东志》记载：“芒种后逢壬为黄梅，人家多蓄雨水烹茶，愈于常者，曰‘梅水茶’。晴则锄棉，雨则种秧，旱则庠灌。农人最劳，石湖诗‘乡村四月闲人少’。”

芒种季节经常会有异常天气。农谚有“种在地里都是草，收回囤里才是粮”，“麦收如救火”，“麦收如战场”，“一场大雨一场空”的说法。乡人要将收回场里的麦子碾压、脱拉，装好入库，才算真正把麦子收到了家里。很多时候是前面收割很顺利，堆到场上时下起了连阴雨，几天就会把新麦粒泡出芽，因此又把抢收小麦叫作“虎口夺粮”，此时是最关键的时刻。

夏至

夏至节这天太阳直射北回归线，太阳到达黄经90度，这是一年中白天最长的一天，所以古代叫“日长至”，时间在每年阳历的6月21日或22日。此时北斗星斗柄指向午的方向，就是



正南方。在崔灵恩的《三礼仪宗》里，“夏至”有三种意思：一是表明气之极致；二是表明阴气之始至；三是表明日行之北至。

在我国历史早期，夏季的节俗几乎集中在夏至。《礼记·月令》里很严肃地对待这一时间点：“是月也，日长至，阴阳争，死生分。君子斋戒，处必掩身。”夏至是阴气与阳气、死气与生气激烈争斗的时节，人们在这一时段，要保持身心的安定，要禁绝各种情欲，尤其是色欲；生活态度多采用“无为”的方式。在古人观念中，自然节令日是阴阳运动的关键日，也是人们精神紧张的时日，因此须小心避忌，谨慎过关，这是当时人的度过夏至的心态。三林人同样认为夏至以后阴气开始滋长，所以五、六、七月称为恶月、毒月、鬼月，容易发生不祥的事情。《清嘉录》称：“夏至日为交时……居人慎起居，禁诅咒，戒剃头，多所忌畏。”

时间规划

夏至后的时间，人们习惯用三组特殊节气来表示，便于指导生活和农作，分别是“时”、“伏”和“夏九九”。

（一）时

三林地区对“三时”的划分与中原地区略有不同。夏至后的七日（既庚日）称为“头时”，后五日为“中时”，最后三日为“末时”。由于这三个时间段对于农业生产有重要的指导作用，三林人的农谚当中有很多记载。

三林当地农事以元末明初一部农事丛书《田家五行》为参考，传作者为陆泳，元末明初人，醉心农事。《松江府志》记载：“泳，字伯翔，隐居，尽心农书，采方言习俗，作《田家五行》，以占丰歉。杨维桢、陆居仁序而传之。”书中大

三林塘谜语：出在泥里，住在腰里，若要吃伊，抽筋剥皮。

（谜底：玉米）

夏

量物占知识，在三林当地农时耕种中被大量参考引用。《田家五行》曰：“夏至日雨，谓之淋时雨，主久雨。”意思是若逢夏至日下雨，便是“头时”逢雨，可能会导致很长时间的持续雨水。

“中时”下雨会影响收成，“末时”下雨和打雷，都对农业生产有很大的打击。当地谚曰：“三时三送，低田白种。”头时里的第七日，也就是庚日（出梅的日子），头时的最后一天与中时交接，若此日打雷，便称为“送三时”。这时候的雷、雨也不利于庄稼成长，低洼田地很容易受雨水太多影响而导致粮食减产或质量不高。

《同治邑志》记载：“梅雨既过，必有大风。名舶棹。”如苏东坡诗里描写的“万里初来白棹风”，而梅雨之后的大风，在三林被称为“超风”。又：“是月甲申、乙酉日雨，主大水。”

总的来说，夏至期间的“三时”如果遇到雷雨天气，是农民们不愿看到的，因为对农业耕作会产生极坏的影响。所以在乡志、农谚当中，人们颇费笔墨地对“三时”类雨进行了描写。

（二）伏

夏至后第一个庚日开始入伏，也有说此日出梅，但是否能出梅，还要依据当时的天气状况决定，共有“三伏”。

“伏天”的概念对人们来说更为熟悉，因为进入三伏，一天比一天热，入伏以后如何饮食、工作、休养生息，民谚当中的很多经验，依然与现代人的生活有密切联系。

如《田家五行》记载：“三伏，宜大热。”意指炎热干燥的天气适合庄稼生长，质量好、产量高。因此三林谚云

“六月不热，五谷不结”，或“六月裹被盖，田内不生米”，都是强调如果温度达不到作物成熟的水平，农民今年的收成又将受到很大影响。还有谚云：“伏里西北风，腊里船不通。”从三伏天的风向判断当年冬天的冷热，若是吹西北风，可能腊月里会非常寒冷，导致河水结冰，船只不能通行。

（三）夏九九

将夏至以后的八十一天平均分成九个段落，每一段为九天，按序名为头九、二九、三九，一直到九九。明人田汝成编写的《委巷业谈》还记录了农家编写的“夏九九”歌，其中描写了不同时间段里人们的生活状态：

一九二九，扇子不离手。

三九二十七，冰水甜如蜜。

四九三十六，拭汗如洗浴。

五九四十五，头戴纳叶舞。

六九五十四，乘凉入佛寺。

七九六十三，夜眠寻被单。

八九七十二，思量盖绣被。

九九八十一，阶前鸣促织。

夏

三林塘谜语：
弟兄七八个，
衣裳合着个，
依要分家个，
我要扯碎个。
(谜底：橘子)

物占指示

江南地区关于夏至劝农的谚语很多：“夏至不插秧，冬至不望娘”，“夏天不锄地，冬天饿肚皮”。俗谚还有“夏至日收秧疤”的说法，是指在一年种两熟的耕作环境下，单季晚稻的种秧活动最迟必须在夏至完成。夏至时农耕“必须”进入繁忙时段，这可不是开玩笑的，否则今冬就无米下锅了，这在当时对农人的影响是惨重的。

夏至是重要的农事节点，在夏至时对于自然现象的观测，也对未来的耕种工作有重要的指示、预示意义，所以民

间在夏至期间的物占谚语也十分丰富。

《法华乡志》谚云：“夏至东南第一风，不种潮田命里穷，言低田亦熟也。”此句的意思大致是，根据夏至当日的风向判断今年耕种的难易。乡里谚云：“夏至西南见小桥，合主风。”若是吹东南风，那么今年相对耕种来说比较容易，即使低洼的水田也能种出好粮食，若不抓紧时间勤奋耕耘，那只能是自愿受穷了。与之相反，“夏至突东风，种田一场空，主凶”。根据经验，如果夏至日起东风，那么很可能天气不好，不利于庄稼生长，农户今年可能就要白忙活了。

“夏至有雷六月旱，夏至逢雨三伏热。”俗以为，如果夏至日有雷，农历六月会比较干旱；若是下雨，那么三伏天会非常炎热。再如“夏至有风三伏热，重阳无雨一冬晴”。通过特殊时间节点的天气情况，可以预判未来的天气，以便对收成、生活提前作好准备，防止损失。这些长年累月积累下来的民间智慧，在今天依旧有很强的使用价值和指导意义。

夏至物候

夏至二候“蜩始鸣”。蜩，就是蝉、知了。由于夏至时节的气温非常适合蝉的生长，不论田间地头、房前屋后，都可以听到非常响亮的蝉鸣声。

夏至三候“半夏生”。半夏是一种中草药植物，夏至节后几天开始出苗生长。这时节正好是夏季的一半时间，因而这种植物被称为半夏。另外还有一种植物叫作夏至草，也叫灯笼棵。它是一种中草药，长到夏至第三候时，就可以采株入药了。还有一种夏枯草，



半夏

这时长得正旺，再过二十天就可采摘入药了，在三林当地也是大家常用的草药。

小暑

小暑，“暑”是指炎热，“小”是指热的程度。俗语说：“小暑不算热，大暑三伏天。”小暑一般在阳历7月7日或8日，太阳到达黄经105度，北斗星斗柄指向未的方位，也就是西南方。这个阶段一般在农历六月，又叫未月。小暑开始时是初伏前后，一年中最热的时间即将到来。“小暑雨涟涟，防汛最当先”，“小暑连大暑，锄草防涝莫踌躇”，强调了可能会有洪涝汛期，预示人们要为潜在的危险做好防范工作。

小暑期间的农业耕种和预防工作，基本可以用《田家五行》中的一首诗来总结：

小暑东南风作旱，伏天西北腊冰坚。

初三有雨田难搞，米价无绳只一般。

三伏之中无酷热，五谷田中多不结。

此时若不见灾厄，定主三冬多雨雪。

在三林地区，小暑对于之后天气的预示也有重要的意义。如《同治邑志》记载：“（六月）一日，雨，主旱。初二，初三日，雨，主水。”可见一天之内的偏差，对于之后的天气都有完全不同的影响，有时是受人欢迎的雨贵如金，有时却变成了人人嫌恶。乡志俗谚还记录了小暑与黄梅之间的关系，如：“雨打小暑头，黄梅倒转流。”相邻的《法华乡志》有类似记载：“小暑一阵雷，黄梅依旧归。”小暑期间，碰上雷、雨，出梅可能会推迟，人们便要为很多意外的天气情况作好准备。