



立秋：在蝉鸣与麦香之间

文\李学辉

在二十四节气中,暑天较长。时入三伏,涉及小暑、大暑、立秋、处暑四个节气。立秋夹在中间,有点尴尬,说秋不凉,称夏不宜,民谚云:秋已立,暑难消,立秋不等于入秋,算是为立秋后仍然延续的暑热找了点解释的理由,但立秋一过,总的趋势还是会逐渐清凉。

秋不凉,籽不黄。过程,有时往往比结果更重要。

立秋三候

一候凉风至，

二候白露生，

三候寒蝉鸣。

立秋,是秋季的第一个节气,从古至今,立秋与立春、立夏、立冬并称“四立”,也是古时“四时八节”之一。从立秋开始,阳气渐收,万物内敛。

在农村,每年立秋前,我们听的最多的俗语是:“早立秋把扇丢,晚立秋热不休。”这句话的意思是如果立秋立得早,就可以把扇子丢掉,在接下来的日子里,会变得更加凉爽,如果是晚立秋,酷暑难耐的气候还将持续,而今年立秋,到底是早立秋还是晚立秋呢?

从古至今,早立秋和晚立秋都是根据立秋的时间判定的,如果是中午12点之前立秋,就属于“早立秋”,如果是12点之后立秋,就属于“晚立秋”,而2025年立秋的时间是8月7日13时51分19秒,所以今年属于晚立秋,过完立秋后,炎热的气候还将持续一段时间。“晚立秋,热死牛”。立秋过后,还有秋老虎等待。“不期朱夏尽,凉吹暗迎秋”。冷、热不光是对立面,更关乎人们迎受节气的能力和心情。没有一个节气会故意拉长姿态,早秋作物呈现的一地金黄,让农户看到了庄稼成熟时的意味。

立秋有三候:一候凉风至。立秋之后,暑气渐渐消退,许多地区开始刮偏北风,此时风中已有了丝丝凉意。二候白露

生。“白露”指的是初秋时节的薄雾蒙蒙,由于昼夜温差变大,清晨的大地上会有雾气产生,并且在植物的叶子上凝结成晶莹的露珠。三候寒蝉鸣。立秋时的寒蝉又叫秋蝉,它们感觉到阴气上升而开始鸣叫。寒蝉的叫声释放出秋将到来的信号,说明天气真的开始变凉了。

《黄帝内经》说:秋三月,此谓容平。天气以急,地气以明。早睡早起,与鸡俱兴。使志安宁,以缓秋刑。意思是立秋是阳气渐收、阴气始生的转折点,在秋季养生中,要顺应秋收冬藏的自然规律,凡精神情志、饮食起居、运动锻炼等方面皆以“收”为原则。所以古人认为此时一定要保持心绪的温和平静。

乙巳蛇年小暑、大暑的雨,下得有点密集。收割机割下的新麦,水分还未散去,堆放在院中干净空闲的地方晾晒。雨却好像和农人开起了玩笑。看似晴天大日,刚摊晾开的麦子,被一场雨惊扰,农人们手忙脚乱地赶堆,用雨布盖住,雨偏偏又停了。如此三番,农人也有了应对的心得。割下的新麦,有的被收粮的收走,有的进了买来的粮仓,有的被装进袋子整齐地叠码,那些看起来颗大粒饱的,则被推进了磨面机中。新麦子下来,尝鲜也是生活的一种调剂。懂行的农妇,往往在新麦

中掺点陈麦,说是新旧相杂,磨出的面更筋道。

“立秋无雨是空秋”。对北地农民来说,秋季耐旱不耐雨。大抵是连续的雨对庄稼,对住所都会产生一定的影响。所以往往防汛胜于防旱。对傍山居住的人们来说,一场暴雨,可能会造成山体滑坡,洪水肆流。这时的雨,很率性,已经超出了人们对雨的预期。“芭蕉雨声秋梦里”,立秋时节的雨,更需要农人小心应对了。

雨少好晒秋。在河西农村,晒秋不单纯为一种景观,还是过冬储物的必需。房上晒萝卜,檐下挂辣椒,杆上穿着秋葫芦。阳光不温不火,所晒的物什在慢慢地“走”水分。太曝易走味,太软则易坏,影响人的心情是常有的事。蔬菜已反季节种植,可以不那么辛苦了,但有心的农家总还守着这种农俗。剔除怀旧的成分,总有晾晒的干茄子、干豆角、干白菜,在滚臊子、做凉面时会派上用场。滋味不同,饮食也就显得有了岁月的馈赠。人的需求有时也与食物的味道有关。记忆中的味道,在生活的河流中,如一尾鱼,跃在水面时,闪出的光泽里,总有几点水花,会舒展人的念想。

立秋节气虽到,但还没有出伏,离“风动凉生暑气清”的日子还远,人们便注重起“贴秋膘”了。

以肉贴膘,也朴素。河西农人们有一种惯常的吃法,叫“打平伙”。按人数的多少买了羊肉,等分成份,或两斤,或三斤,以肥瘦搭配,用细麻绳绑了,放在大锅中煮。烧火的烧火,望天的望天,酒瓶子蹲在桌上,漠然地望着似乎不那么急迫的人们。待羊肉一熟,主事者用长筷,或用火钳一戳,戳到哪块算哪块,入伙者人人一份,不挑不拣,或坐或蹲,各吃各的,吃不完可提回家,让家人共享。剩下的羊肉汤中,下了黄米,等米完全开花,再下擀好的面条,将大葱切碎,在铁勺里倒了油,将葱花置于滚头上,把铁勺中的熟油一浇,香气扑鼻,这叫“炝锅”。那种香,谁闻到都忍不住口舌生津。

在河西,吃羊肉叫贴肉膘,还有另外一种“啃秋”的习俗。

把萝卜拔了,可以不洗,擦了泥,咔嚓地啃一顿,响声清脆,仿佛把伏天要啃出窟窿,让凉风透来,“轻寒正是可人天”。丰收了,干什么都是喜悦。

“头伏饺子二伏面,三伏烙饼摊鸡蛋”,盖因原料易得。越简单的食材,越蕴含着生活的智慧。饮食的文化意义,并不完全掌握在高厨手中,巧妇们不经意做出的家常味,才是浸透了岁月的人间美味。

立秋吃茄子。茄子性凉、味甘、清热、消肿、祛风、宽肠,一大堆的优点,是典型的好脾气搭配者,炒、蒸、焖、卷肉均可。武威卖凉面和面皮子者,有的专蒸蒜茄子,论只卖。最诱人的应该是油焖茄子,出锅后亮汪汪的,油而不腻,为解馋之爱物。民勤有一道菜叫茄辣西,是茄子、辣子、西红柿的组合。这道菜不好炒,能将茄性、辣质、西红柿的酸有机融合的不多。物性相宜亦相克,茄子过油、辣椒偏干,西红柿的量一定要好厨师控制,否则组合起来不伦不类,会白瞎食材。

南瓜,又称番南瓜,南方称倭瓜。北地因其形状,称磨盘南瓜。其性温、味甘、无毒,为秋、冬两季护眼、养胃之佳品。家常做法亦多。可蒸肉片、蒸排骨,但以清蒸为尚。据说清炒更妙。南瓜蒸鸡蛋更是季节之选。为何以煮、蒸为主,亦因其材质所定。黄疸人群、湿气重者、糖尿病人不宜多吃。一道南瓜小米粥,能定胃养神,就饿作为晚餐应该是不错的选择,做法也简单。

食材搭配得当,能互补,亦能相互映衬。

至于梨、葡萄、苹果、石榴等果类,四季均能应景。只是秋季上市的,新鲜有余,亦契合季节,更能相悦肠、胃。

肠、胃,也喜新鲜的时令食材。“且对凉风贺立秋”。立秋,无法随意改变夏天的面容,只能慢慢修正。“立秋十八天,寸草皆结顶”。其实没那么快。倒是玉米,加快了成熟期。麦黄一夜,玉米一周则老。想吃可口新鲜玉米者,也需阶段性调整肠胃。秋不食瓜,这瓜指的是西瓜。所谓立秋十天遍地黄,伏天长,夏天不愿谢幕,还是让绿多待些时日吧。树叶一黄,叶落秋熟,更像是一种人生图景了。

秋声初序

文\黎月香

《月令七十二候集解》言:“秋,擎也,物于此而擎敛也。”立秋的热,已不似大暑那般咄咄逼人,而是掺了几分倦怠,像烧乏了的炭火,余温尚在,却不再灼人。风里开始夹带一丝不易察觉的干爽,仿佛是谁在闷热的午后悄悄掀开了蒸笼的一角。陇南人爱说“贴秋膘”,其实贴的不只是膘,还有对凉意的期盼,对丰收的预演。

梧桐最早感知到律令。它的叶子边缘开始泛黄,像被火燎过的信纸,焦痕里还清晰可辨夏日的誓言。池塘里的荷花最是矛盾:有的花瓣颓然垂落,有的却挺立如初,莲蓬低垂,宛若夏天遗落的逗号。蟋蟀的鸣叫渐渐沙哑,这些夏夜的乐师,如今调不准弦音,一声高亢,一声低回,仿佛在争论该用哪支曲子谢幕。蜻蜓仍停在枯荷上,翅膀镀着夕阳的金,却不知道自已早已被秋天登记在册。

晒谷场上的稻谷堆成小山。农人抓起一把,在掌心揉搓,谷壳簌簌脱落,露出乳白的米粒。这白不同于夏日的莹亮,恰似月光沉淀后的质地,阳光的重量从滚烫转为醇厚,如同祖母酿的米酒,封坛时还是盛夏,启封时已带秋霜。邻家

妇人晾出红辣椒,竹匾里铺开一片晚霞,这是立秋的“晒秋”,把夏天的火热收进坛瓮,等冬日下午。

晒谷场的热闹还未散尽,菜园里的藤蔓已悄悄变了心思。茄子与辣椒仍在结果,藤蔓却懒洋洋地蜷缩起来。丝瓜花明黄依旧,蝴蝶却在紫薇树间流连忘返,那簇拥的花影比茉莉更热闹,像是秋天提前递来的名片。

梨子是立秋最有趣的果子。它不像西瓜那样张扬,一刀下去便红得晃眼,而是安安静静地挂在枝头,表皮泛着淡黄或浅褐,宛如被秋风摩挲过的信纸。陇南人讲究“立秋啃秋梨”,说是能防“秋燥”。梨肉脆生生、水津津,咬一口,汁水便顺着指缝淌下来,甜里藏着山楂般的俏皮,宛若夏天临走时留下的一个狡黠的回眸。

祖母总在这时用青花瓷炖盅蒸冰糖雪梨。梨子削皮去核,挖空内瓤,填进冰糖和川贝,上锅蒸到梨肉半透明。揭开盖子的刹那,甜香混合着水汽扑出来,梨肉早已软烂如蜜,用瓷勺轻轻一压便化作一汪糖水。小孩子咳嗽,喝上一碗,喉咙里的毛躁便被这温润的甜悄悄抚平了。

陇南很多农人家喜在立秋时节做糯米藕。藕孔里塞进泡发的糯米,用红糖慢炖,直到藕色转为深红,糯米胀得晶莹剔透。切片装盘,淋一勺桂花蜜,藕的粉糯、糯米的绵软、桂花的芬芳,在唇齿间交织出秋日的丰腴。若是嫌甜腻,便切几片藕清炒,加点青红椒,脆生生的,嚼起来“咯吱咯吱”响,好似能听见秋天踩过枯叶的脚步声。

儿时最爱看祖父磨芝麻。他往石臼里撒一把新芝麻,木杵落下时,我就踮脚数着:“一下、两下……”直到香气漫出臼沿。捣好的芝麻糊总是先抹一点在我鼻尖:“尝尝,这是秋天的味道。”热乎乎的糊盛在粗瓷碗里,勺子一搅,祖父磨芝麻时的香气,依稀又浮上来。捧着碗小口啜饮,糊糊滑过喉咙,像一件绒绒袄裹住身子。窗外的蟋蟀叫得欢,月光凉津津地铺在石板路上,恍惚间竟分不清是嘴里的芝麻香,还是秋夜的露水气。

芝麻的香气还未散尽,巷口已漫开花椒的辛香。王师傅的屋檐下,光鸭排成秋日的琴键,盐粒在鸭皮上凝成霜。过几日取下,煮熟切片,鸭肉紧实,皮下

的脂肪凝成半透明的冻,咸鲜里透着一丝武都花椒的麻。

配一碗新收的晚稻米粥,米粒开花,粥面浮着层薄薄的米油。这种交替的节奏不疾不徐,恰如秋日与夏末的转换,恰到好处。

立秋的吃食,总带着一种矛盾的温柔——梨子润燥却性寒,莲藕清甜又生于淤泥,鸭子肥美却要靠盐水点化。就像灶台上那碗小米粥,滚烫时下箸,待微温时入口,总要在冷热间寻得恰好的分寸。

当第一片梧桐叶飘落时,祖母会从坛子里捞出腌好的酱黄瓜,粗盐在坛底沙沙作响。她皴裂的手拧紧坛盖,取出几根脆生生的黄瓜,咸中带甜,配一碗荷叶粥。她说:“秋来了,该收的收,该藏的藏。”舌尖上的立秋,最平常的食材里,藏着最本真的时节馈赠。

