

小满，吃点啥？吃枇杷，品杨梅，尝苦菜……小满未满，舌尖上的酸甜苦辣，亦是人生况味。“麦穗初齐稚子娇，桑叶正肥蚕食饱。”麦粒初熟，带着小得盈满的甜蜜；山花烂漫，饱含初夏甘醇的芬芳。在阵阵沁人的清香中，我们迎来了夏天的第二个节气——“小满”。

# 小满，我们吃点啥？

“晴日暖风生麦气，绿阴幽草胜花时。”北京时间5月20日20时59分迎来小满节气。小满，是一个十分特别的节气，在中国传统的二十四节气中，小和大往往对应出现，有小暑有大暑，有小雪有大雪，有小寒有大寒，唯有小满而无大满。

“人生最好是小满，花未全开月未圆”，这或许正体现了古人的处世哲学——不疾不徐，不求全求满。小满，才是人生最好的状态。

希望你能收获人生中的“小满”，拥抱“刚刚好”的幸福，一切随心，小满即好。

## 【吃枇杷】



民谣有“小满枇杷半坡黄”  
可见小满时节  
枇杷是“正当时”  
“寒初荣橘柚，夏首荐枇杷”  
唐朝文人柳宗元  
对枇杷的喜爱可见一斑

有人说，南方人有多爱枇杷，也许北方人真的不懂。提起枇杷，北方人第一时间想到的可能是“川贝枇杷膏”，而在南方，它早已融入人们日常。

枇杷叶形似琵琶，取“琵琶”的音，得名“枇杷”。枇杷仿佛也具有了文人气质，在烟柳画桥的江南，它既有诗情画意，也带来满满的“吃货”福利——“长是江南逢此日，满林烟雨熟枇杷”。

在南方，枇杷已有2000多年的种植历史。早在唐代，杭州塘栖枇杷便被列为贡品，明代李时珍在《本草纲目》中记述，“塘栖枇杷胜于他乡”，明代王世懋《学圃杂疏》中记载“枇杷出洞庭者大”，而在有“水果天堂”的华南地区，“天生丽质难自弃”的枇杷也丝毫不逊色于荔枝、芒果。

“五月枇杷黄似橘，年年新果第一枝。”初夏的枇杷，集结了四时的气息：“秋萌、冬花、春实、夏熟”。秋日养蕾，冬季开花，春来结实，夏初果熟，承四时之雨露，为“果中独备四时之气者”。

枇杷肉质细腻、味甘清甜，具有一定的食疗价值，富含人体所需的各种营养元素，是营养丰富的“保健水果”。

每一口枇杷，都是这个季节的馈赠。

## 【尝苦菜】



小满  
是一个充满清新气味的节气  
《周书》有云：  
“小满之日苦菜秀”  
小满时节  
苦菜长得特别茂盛  
开出一丛丛嫩黄的小花  
煞是可爱

苦菜是中国人最早食用的野菜之一，《诗经》中就有对苦菜的描述：“采苦采苦，首阳之下”。它苦中带涩，涩中带甜，新鲜爽口，清凉嫩香，营养丰富，跨越漫长的时光，一直生长在我们的文化记忆里。

从“吃货”的角度看，小满时节的苦菜并不算最好吃。那么，为何还吃呢？过去，大概多是不得已。

小满时节，夏收作物已经结果但还未成熟，正是青黄不接的时候，所以在过去，很多百姓不得不用苦菜来充饥。吃苦菜，也就成了小满节气的独特食俗。

“苦苦菜，花儿黄，又当野菜又当粮。”当年红军长征途中，也曾以苦菜充饥，度过了一个个难关。因而，吃苦菜也就有了忆苦思甜的味道。

小满吃苦菜，也预示着农人即将开始辛苦劳作，先吃顿苦菜，未来的日子可能就会苦尽甘来。

苦之味，或许就是夏之味，在生命将满未满、将熟未熟之时，苦是必须经历的味道。小满的味道，苦中回甘，就像小满是丰收的前奏一样。今日吃进的苦，来日必报之以甜。

## 【品杨梅】



“盈手摘得三两颗，啖入满口华池香”  
说的是它  
“众口但便甜似蜜，宁知奇处是微酸”  
赞的是它  
这让人欲罢不能直咂嘴的  
便是杨梅  
小满时节  
也是杨梅上市的时节

只要品尝过刚采摘的杨梅，就不会再忘记它独一无二的酸甜滋味。从古至今，文人墨客的笔下交织着对杨梅的喜爱。从宋代的“吃货学士”苏东坡，到明末清初多才多艺的李笠翁见了它都垂涎三尺。

人们更是毫不吝惜对杨梅的赞美：“玉肌半醉红生粟”、“玉盘杨梅为君设”、“欲摘此果尝个鲜，只恨不在此山中”……紫红的杨梅压弯了枝头，像玛瑙一般令人垂涎。

入夏的第一口杨梅便疗愈了整个夏天。杨梅被称为“龙睛”，这样的别名听起来有种别样的“尊贵气质”，果肉格外紧致有嚼头，酸中带甜，甜中寓酸，就像我们品尝到了生活的酸甜，也感受到了岁月的流转。

在岭南，客家人吃杨梅有先浸泡盐水的习惯，微深染紫的一颗颗杨梅泡过盐水，丢进嘴里，任口齿收割着一茬茬清郁的甜汁，舌尖还逗留着一丝丝俏皮的酸，暑气顷刻烟消云散。

苦于杨梅的最佳赏味期转瞬即逝，人们也会想尽一切办法——盐藏、蜜渍、糖收、酒浸、化汤，只为了留住这一方人间至味。（文图/据新华社）