

7月16日是“三伏”中头伏的第一天，由此进入一年中最热的时段。

“三伏”是初伏、中伏和末伏的统称，“伏”为隐藏之意，表示阴气受阳气所迫藏伏在地下。俗话说：“冷在三九，热在三伏”。三伏天儿的气候特点是高温、高湿、高热，使人难耐。那北京历史上的三伏天儿到底有多热呢？老北京人又是如何过三伏天儿的？今天就仔细聊聊老北京的三伏天儿……

# 细说老北京的“三伏天儿”

□主讲人：户力平

## “三伏”之说始于春秋时期

史籍中对“三伏”多有记载：《史记》曰：“德公……二年，初伏，以狗御蛊”；《汉书》曰：“伏者，谓阴气将起，迫于残阳而未得升。故为藏伏，因名伏日。”唐《史记正义》称：“(农历)六月三伏之节，起秦德公为之，故云初伏。伏者，隐伏避暑暑也。”

据《气象史话》载：“‘伏’从夏至开始，依照干、支纪日的排列，第三个庚日起为初伏，第四个庚日起为中伏，立秋起第一个庚日为末伏的首日，末伏十天。三伏天出现在小暑和立秋之中，是一年中气温最高且又潮湿、闷热的日子，谓之‘伏天’。‘三伏’之说源自春秋。”

据《北京灾害史》和《北京气象志》等史料记载，北京历史上的三伏天儿曾出现过许多次高温天气，且多在大旱之年。但元代以前的记载极少，直到明清之后各类记载才逐渐详细起来。

《明实录》中有多次关于北京地区暑期高温的记载：正统三年（1438年），“炎暑炽热，都城门外少见路人，（护城）河水减半，草木遍黄，无以生机。”成化十六年（1480年），“时至四庚之日（二伏），暑热难耐，燕地（北京）皆赤日，顺天府各县均有病暍（中暑）者，唯大兴、宛平居多，毙命者百余人。”“酷热已半月有余，炎日气（温）高，（北京）城中车稀人疏，多有喝者沿街而卧。”万历二十八年（1600年），京畿“久旱酷热，诸谷焦枯，疫疠流行。”万历四十三年（1615年），大学士方从哲上言：“日者，天时亢旱，雨泽稀微，赤日流金。”崇祯二年（1629年），“今三伏过半，酷旱不雨，秋禾将枯，农田失望，朕心昼夜靡宁。”“近日顺天府、蓟、涿、霸、昌平诸州皆奏，入伏以来，温高不雨，禾苗渐枯，民不得安。”因持续高温少雨，庄稼旱死，收获无望，使崇祯皇帝忧心忡忡，日夜不安。

清代北京也出现过数次伏暑酷热天气。《清实录康熙朝实录》记载：“康熙十七年（1678年）六月（公历七月）壬午：今日值盛夏，炎夏特甚，农事甚忧，六月炎暑，自京师至关外热伤人畜甚重。”《清宣宗成皇帝实录》：道光七年（1827年）六月癸未，帝谕：“京师自闰五月下旬以来，酷热非常，又形酷旱……”同年夏，

“昌平大热，人有喝死者。”《光绪顺天府志》载：光绪元年（1875年），“初四日（8月4日），极热，胜于往年，初五日（8月5日），热更甚。十五日（8月15日）晴热又如前，喝死者甚多矣。”天气干旱酷热如斯，实属罕见。

## 北京人伏天儿讲究吃凉食

北京人三伏天儿的吃食以清凉、利落、爽口为特点。过水面、拌凉粉、煮咸茄、凉糕、荷叶粥等，都是三伏天儿北京人最喜欢吃的几种美食。

所谓的过水面，就是把煮熟的热面直接放入冷水中过一下，在没有自来水的年代，人们多将热面放入刚刚从井里打上来的凉水中，用笊篱捞上几下就捞到碗里。由于面是凉的，再放上些黄瓜丝、扁豆丝、煮黄豆等菜码，然后浇上调稀了的芝麻酱或三合油儿，再配上点青蒜，捧着一碗凉丝丝的过水面，心中的燥热先去了一半。

北京人在夏天还喜欢吃余儿面，利落、爽口。如西红柿余儿、茄子余儿和豇豆余儿。尤其是西红柿余儿，做法既简单吃着又顺口儿。其做法是把刚买的西红柿切成菱形块儿，然后放入焯过油的锅里，待水开了后，打入已搅好的鸡蛋，再放上盐、味精等调味品，等锅再开了勾一点芡就算熟了。煮熟的面条一般不过水，直接捞到碗里，浇上西红柿余儿后就能吃了，其味清淡，略带酸味儿，吃上两三碗也不觉得撑得慌。

凉糕是夏日老北京人对切糕的一种吃法。其做法是用枣儿或豆沙及糖和糯米（俗称江米）做成的切糕切成长方块儿放在冰上，上面盖上干净的布，这就成了凉糕。看着透亮，吃起来又凉、又甜，爽口舒心。

盛夏时节四合院里饭桌上不可少的还有凉菜。如拌凉粉、拍黄瓜、小葱拌豆腐、糖拌西红柿、煮咸茄、拌茄泥、煮毛豆等，也是清爽可口，既是极好的下酒菜，也是清心健胃的绿色保健食品。而凉粉是人们最喜欢吃的，其主要原料均以淀粉熬成。

过去北京人有自制凉粉的习俗。先把绿豆淀粉用凉水化开搅拌均匀，锅内盛水烧开，待将要开时将已化均匀的绿豆粉倒入，边倒边搅，搅均匀后，盛入大瓷盘中晾一晾，再放入凉水中浸泡，即成凉粉。在拌凉粉之前要将其切成小方块儿，然后浇上酱油、醋和炸辣椒油、芥末和解好的芝麻酱后即可食用。清凉爽口，老少皆宜。既是菜又能当饭，吃上一碗还想吃第

二碗。

还有一种凉粉，俗称“蛤蟆咕嘟”，就是在把绿豆淀粉用开水搅拌后，倒入架在缸上的漏盆中，缸内放半缸凉水，淀粉从漏盆的洞内漏出，像蝌蚪，一头圆一头尖。吃的时候用漏勺将凉粉捞出盛在碗里，浇些作料就能吃了。凉粉色泽洁白，晶莹剔透，嫩滑爽口，称得上是夏季里最理想的凉食。

煮咸茄，又称独咸茄，是将去皮的茄子（也可以不去皮）切成碎块后用白水煮，煮的差不多时，加入煮熟的黄豆，再放入一个大料瓣儿、盐，等茄子熟后去掉少部分的汤，放入盆里趁热在菜上撒一层葱蒜片和香菜末儿，另外再炸些花椒油泼在菜上，待冷却后即可食用，不但清香爽口，还有一种炖肉的味道。

7月正是荷花盛开的时候，应时的荷叶粥便开始出现在北京人的餐桌上，它以色美、味香和解除暑热而受到人们的青睐。其做法是把糯米熬成粥，趁热盖上鲜荷叶，片刻揭去，粥变成淡绿色，还散发着荷叶的味道。另一种荷叶粥的做法是先将荷叶下滚水煮，然后去掉荷叶在水中下糯米，渐渐熬成粥，粥便有了荷叶的清香。

## 老北京人防暑降温的妙招儿

在老北京人当中，人们有不少因地制宜过三伏天儿的法子。

早年间在北京城（今二环路）外，有许多明清时的砖窑关张后留下的大坑，经年积淤雨水形成较大的水塘，俗称“窑坑”，而城墙外便是护城河，雨季时水量十分充足。炎炎夏日，人们热劲儿难耐时，就纷纷到窑坑或护城河里游泳，俗称“泡澡”。特别是三伏天儿最热的时候，有的人一泡就是大半天儿。而孩子们一个个脱的精光，在水里扎猛子、撸狗刨，既凉爽又开心，成为老北京城墙外夏日里的一景。当然，这个法子不安全，当代人不应再效仿了。

当院里头睡“凉席儿”也是一种降温方法。伏天儿的晚半晌儿，也十分闷热，使人难以入睡。于是有人将炕席拿到院子里，用凉水冲刷或用湿布反复擦上几遍，直到凉爽了，再躺上面儿，美其名曰睡“凉席儿”。由于上面水汽较大，人躺上面不粘身子，感到很凉快。

过去无论是四合院，还是大杂院，都有个大门道，因南北（或东西）畅通，夏日里小风儿一吹，特别凉爽，

所以成为人们三伏天儿里纳凉的好地方。白天多是大杂院里的大妈、大婶们聚在大门道里一边做针线活儿，一边纳凉风儿，俗称过“穿堂风儿”。到了晚上，多是院子里的老爷儿们在大门道里铺块凉席睡觉，也谓之过“穿堂风儿”。如果门道进深较大，能睡上三四个人呢。

老年间京城的街巷口或胡同里有不少的古树，以槐树居多，因树冠大，树阴儿也大，特别是烈日当头时，浓荫下却很凉爽，于是成为人们夏日里纳凉的好地方。尤其是三伏天儿，树阴儿下没有断人的时候，俗称“乘阴凉儿”。邻居们有的聚在树阴下聊天儿，有的下棋，有的铺块油布或凉席就睡在树下。

入夏之后，人们要把房屋外面或里面活扇的窗子吊起来，然后将纱屉子上的旧纸、旧纱扯去，糊上新的冷布。其实冷布实为一种纱布，老北京人多称其为“窗纱”。名为“布”而非“布”，非“纱”而似“纱”，是用木机织的一种窗纱，单股细土纱，织成孔距约两三毫米大的纱布，再上绿色浆或本色浆。干后熨烫平整，用来当窗纱糊窗，既可通风透气，又能挡住蚊蝇进入室内，可谓一举两得。

老北京人这些过三伏天儿的法子，既简便又行之有效，且经济实惠，极少花钱，是绝对的“低碳生活”范儿。



## 主讲人介绍：

户力平 北京史地民俗学会会员。多年业余从事北京文史研究，特别是北京地名、风物、民俗及古村落研究，并在《北京日报》《北京晚报》《劳动午报》等报刊发稿千余篇。已出版《光阴里的老北京》《北京地铁站名掌故》《京西海淀说故》《香山传说》等。