

四季物语

苦夏禅心
食在小暑

本刊特约撰稿 张意薇

夏至之后的15天,即每年的7月6日到8日之间,太阳运行到黄经105°为小暑。暑,表示炎热的意思,小暑就是小热。俗话说“小暑大暑,上蒸下煮”。视各地降雨以及相对湿度、辐射程度等情况,南北各地要么进入“烧烤天”——干热!要么进入“桑拿天”——闷热!

小暑时节由于气温高、出汗多,容易出现胃口不佳、精神不振,甚至身体低热等的现象,俗称“苦夏”。生活起居一定要注意“春夏养阳”的原则,少动多静,劳逸结合,养护阳气,多吃清热解暑的食品。



小暑
倏忽温风至,因循小暑来。

中 / 国 / 二 / 十 / 四 / 节 / 气

小暑时节,酷暑难耐。
海南日报记者 李英挺 摄

晒伏祈福
人畜平安沐清凉

小暑时节逢农历六月六,这天衍生出汉族和其他少数民族的一系列节日,如洗晒节、虫王节、天祝节、鬼挑瓜节等。“六月六日晒衣物,不怕虫咬不怕蛀”,民间习惯在六月六晾晒衣服、鞋帽、被褥等,俗称“晒伏”。天气炎热,百姓在这天除了晾晒,还要沐浴洁身,防范疾病。古时妇女要洗长发,以保证皮脂分泌旺盛的夏季能“不腻不垢”。家里养了猫狗骡马的,都得洗干净,防止牲畜身上有跳蚤、虱子等寄生虫。明清之际,连皇宫仪仗队的大象也得在驯象师的引领下拉出来到护城河边清洗,这也成了旧时京师的一道民俗风景。

客家地区在六月六的午后,先向神明焚香敬酒,再把家犬喂饱后引到河滩中泼水淋浴。遇到不配合的“汪星人”,就把它甩到深水处,使其泅水上岸,这样就利用水流冲了个澡。大部分家猫都不喜欢下水,加上“喵星人”平时就相对注意自我清理,洗澡意思一下就差不多了。古人认真观察过猫洗脸:段成式《酉阳杂俎》中有“猫洗面过耳则客至”的说法,传说家猫洗脸如果连耳朵背后都洗了,是祥瑞之兆,预示当天有贵客光临。俗话说“察人观耳后”,喵星人着实给人类做了个好榜样。这个高举过头的洗浴动作很像招徕客人的手势,后来进一步演化成了招财猫的形象。招财猫摆在商铺里成了纳福、守财的象征。有种说法是举左手祈福、举右手招财;双手同时举起,福财双至。手伸得短,招来身边的福分;手伸得长,招来远方的福分。日本民间将招财猫看成吉祥平安的信物,人气治愈系动漫《夏目友人帐》中的高级妖怪“斑”就被封印在一只招财猫里,不时在主人公夏目贵志遭遇邪祟时展示出不可思议的神力。

少数民族中,苗族岁时节庆繁多且丰富,小暑时节有些地方要祭祀祖先,过神农节、禾斋节等。泛腊耳山苗区(湘黔一带)的苗民会载歌载舞祭祀先烈“天灵”,祈祷吉祥。旧时海南琼中地区的苗民会杀鸡宰鹅,包粽子,将做好的美味佳肴担到山兰园走一圈进行祭祀再拿回家吃。

丰俭由人
凭谁笑问食可温

若问不思茶饭怎么破,明嘉靖皇帝朱厚熹的母亲慈孝献皇后蒋氏很有发言权。蒋氏怀孕害喜时,嘉靖的生父朱佑杭还在湖广安陆州(今湖北钟祥)当王爷,见蒋氏吃啥吐啥好不着急,便招来数位厨师赶到王府为王妃烹制各种美味佳肴。蒋氏看见山珍海味就恶心,这时一位厨师急中生智,直接端来老百姓食用的米茶,蒋氏立马食欲大振。后来蒋氏随嘉靖入宫,每逢夏季便思念家乡的米茶。宫廷里的精米不如糙米制作的米茶清香、地道,钟祥糯米一度成为朝廷贡品。米茶得名于“食之果腹,饮之解渴”,既可代替米饭,又有解渴的作用。它味略酸甜,能生津止渴、调味增食;又因为大米在炒制过程中破坏、分解了淀粉,糖分大为减少,可以起到瘦身降糖的功效,也非常适合糖尿病人食用。钟祥人说的吃米茶下黄瓜可以减肥是有一定道理的。

在湖北人心中,暑天米茶搭炸胡椒,其绝配程度可以匹敌白粥配咸鸭蛋。虽然,这种搭配给外地人的神奇观感估计不亚于海南的水果配辣椒盐、烤乳猪加白糖,以及山东的煎饼卷大葱、东北干豆腐蘸大酱……

炸胡椒(又称杂胡椒、酥胡椒、菜渣胡椒、面果子等),是鄂西地区(荆州、宜昌、恩施等地)的特色小吃,是以辣椒



海南波椰文创团队设计的二十四节气图之小暑。

酱(一些地方称辣椒为胡椒)和苞谷面为原料发酵加工而成。味道酸辣,带玉米原香,是非常适合夏季食用的一道开胃爽口的素菜。

鲁南和苏北地区在小暑时节好吃暑羊。当地民谣说:“六月六接姑娘,新麦饼羊肉汤。”陕西地区在农历六月羊肉上市后会做水盆羊肉,又被称为“六月鲜”。吃羊肉、喝羊汤,可以温中散寒、温补气血,能达到冬病夏治的目的。海南除了驰名中外的东山羊,黄流镇的羊汤也是甘美可口,无论配米饭还是配粉,都是不可多得的人间美味,大有成为后起之秀的实力。

海南民谚有“四时皆是夏,一雨便成秋”的说法,琼岛属于热带海洋性季风气候,全年暖热,雨量丰沛。海南人过小暑,“小”大概只是个抽象的哲学表述,“暑”才是经久的切身感受。说不准什么时候来一场大雨,一言不合就把人带到萧瑟深秋。所以海南的夏夜到底是适合逛夜市吃点小甜品,还是适合去大排档打边炉是说不准的。夜市里消暑的甜品除了清补凉、鸡屎藤这些常见饮品,还有港剧迷熟悉的鸡蛋仔、钵仔糕等,海口的福地美食街、骑楼小吃街等地都有卖。比如钵仔糕,向来是有故事的糕点。在经典老电影《新不了情》中,得了绝症的阿敏抓紧时间热烈地活着,她拉着落魄的音乐人阿杰逛夜市直到天明,看到卖钵仔糕的小摊儿便露出孩子一般兴奋惊喜的表情,还买了一白一咖两块钵仔糕与阿杰分食。两人虽然注定只能相伴走一段不长的路,但阿敏将对生命与生活的乐观与热情传递给了阿杰,让后者有了更好生活下去的勇气。

空蝉净莲
但爱人间小确幸

村上春树散文《沁入岩石中》这样说夏蝉:“从7月中下旬开始,蝉气势夺人地鸣叫……不久蝉鸣便被秋虫的鸣声取代。这种虚幻、无常大概与日本人的精神非常契合,成了盛夏里不可或缺的一景。”日语中有一个极具日式物哀之美的词——“空蝉”,和汉语“蝉蜕”一

词类似,空蝉是蝉蜕变之后留下的单薄脆弱的空壳。蝉的幼虫通常会在土中待上几年甚至十几年,6月末幼虫钻出土表蜕皮羽化为成虫,不过能活六七十天。因为蝉的生命短暂,所以“空蝉”便用来象征人生的变幻无常。佛家也借用这个词来指代“肉身”,说明人的这副皮囊就如蝉壳一样脆弱易朽。

剧场版的《夏目友人帐·缘结空蝉》讲了一只可以拿走记忆的妖怪,四处流浪时不断地和人类产生爱与信任的情感羁绊,然而离去时就会消失在别人的记忆里。与人结缘,却徒增孤独。两千年前的中国人也在“朝菌不知晦朔,蟪蛄不知春秋”(语见庄子《逍遥游》。蟪蛄,俗称“知了”,一种小型夏蝉)中看透了大千世界的广阔与局限,天与寿的相对与偶然。而赋予这瞬间的热烈以永恒的意义,或许就能达到一种宗教情感以及审美意识上的超脱和自由。佛法说“悟心容易息心难,息得心缘到处闲”,一场在缘起的开始便知寂灭的繁华如何在内心得到安顿?或者可以去相信变幻无常同样美丽,又或者可以用心地享受那些点点滴滴的小确幸。

在禅宗中,莲最为圣洁,可以喻佛。莲是世间百花中唯一能花、果、种子并存的植物,象征着释迦“法身、报身、应身”三种佛身同驻。藕是莲的茎,千年来都被奉为仙品,更是相当走俏的时令美食,位列水八仙之一。从现代营养学的角度说,莲藕中含有大量的碳水化合物及丰富的钙磷铁和多种维生素,膳食纤维也很丰富,可以起到清热、养血、除烦等功效,特别适合夏天吃。小暑时节的莲藕肥嫩多汁,南方的餐桌上常见蜜汁藕、炸藕夹等。早在千年前,在道家辟谷术里,道人“休粮”(停食谷物)时便会将莲藕与蜜同吃,据说可以安神养脑、益寿延年。现在的蜜汁藕则是把糯米灌入中空的藕孔,煮熟后再淋上汤汁、蜂蜜。蝉鸣声声唱苦夏,修行不必坐蒲团。暑热时节养元固神,不如取法如莲花一样出淤泥而不染的莲藕。若论莲藕的自我修养,那一定是上善若水,有容乃大。☞