

四节气物语

大暑食俗

刘昌宇

“是时三伏天，天气热如汤。”当太阳到达黄经120°时，滚滚热浪的大暑节气就正式登场。《月令七十二候集解》中说：“大暑，六月中。暑，热也，就热之中分为大小，月初为小，月中为大，今则热气犹大也。”这是一年中气温最高且又潮湿闷热的日子。大暑中的习俗重在一个“吃”字，多半以吃凉性食物消暑，少数地区也有品食荔枝、鸭子、羊肉等热性食物度暑的。

在我国北方，大暑时节流传着晒伏姜、吃面条、饺子、鸡蛋等习俗。俗话说：“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方。”伏姜起源于山西、河南等地，这一地区的人们在三伏天时喜欢把生姜切片或榨汁，与红糖搅拌均匀后装入容器，蒙上纱布，在阳光下暴晒。他们认为，当身体吃了寒凉之物，受了雨淋或在空调房间里呆久后，喝杯伏姜能及时消除因肌体寒重造成的不适。

对于老北京人来说，入伏之后最爱的就是一碗面。因为北方人讲究“头伏饺子二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋”。伏天闷热，人的胃口不好，饺子在传统习俗里是开胃解馋的食物，另外还有一种说法称，饺子形似元宝，“伏”与“福”同音，也有“元宝藏福”的意思，吃饺子象征着福气满满。伏日吃面，这一习俗早在三国时期就已盛行。《荆楚岁时记》有载：“六月伏日食汤饼，名为辟恶。”在古人看来，用新小麦磨成面粉煮汤吃，营养丰富又能发汗，有利于排出体内的各种毒素，即为“辟恶”。而到了明清，人们根据养生的需要，又增加了大暑日喝莲子汤的习俗。《清稗类钞》中有这样的记载：“京师夏日之宴客，竹盘既设，先进冰果。冰果者，为鲜核桃、鲜藕、鲜菱、鲜莲子之类，杂置小冰块于中，其凉彻齿而沁心也。”

在南方，人们在大暑期间往往偏好好吃重口味的荤食。福建莆田人吃荔枝、羊肉和米糟过大暑。据说大暑吃荔枝，获得的营养价值和吃人参一样高。具体做法是，先将鲜荔枝浸于冷井水之中，大暑时刻一到便取出品尝。吃温汤羊肉的方式也极富创意，将羊开膛破肚后，整只放入大缸，再以滚烫的热汁淋之，浸泡一段时间后，将羊肉切成片，其鲜其嫩，往往让人赞不绝口。而吃米糟，不仅大补元气，还能将体内湿热气之遣尽，可谓养生又保健。

湖南和江西人偏爱“头伏吃鸡二伏鸭”。入伏以后，用未开鸣的小公鸡，整只洗净抹盐，肚膛放上葱姜、料酒，然后清蒸，肉嫩汤鲜，味美可口，据传有滋补养生防病的功效。老杭州人有句话：“头伏火腿二伏鸡，三伏吃只金银蹄。”金银蹄是火腿的猪蹄和新鲜猪蹄的组合，将它们一同放在锅里炖汤，火腿的猪蹄颜色金黄，新鲜猪蹄颜色雪白。想必这些饮食理念皆与莆田人如出一辙，都是重在大暑日滋补。

随着人们饮食观念日益转变以及社会大家庭不断融合，传统意义上的北方人吃凉、南方人吃荤过大暑的习俗正在悄然发生改变。如在山东、安徽等不少地区，就有在大暑到来之际“吃伏羊”的民俗。炖上一锅羊肉，汤一口，肉一口，带来的不仅是鲜香的美味，随着热汗的流淌，淤积在体内半夏的毒素也排出体外，有益于盛夏之际的养生保健。广东很多地方在大暑时节不慕荤食，而有“吃仙草”的习俗。民谚称：“六月大暑吃仙草，活如神仙不会老。”仙草又名凉粉草、仙人草，其汁与米浆混合之后煮熟，拌上糖，做成凉粉或仙草冻，是极佳的降暑良品。

大暑习俗源远流长，从一个侧面见证了中华民族古老而灿烂的民族文化。多元的饮食大大丰富了国人的味蕾体验，让美食中国的人文魅力深邃而迷人。

元代画家程棨摹楼璠所作的《耕织图》局部。

资料图



民以食为天。谷物历来是我国主食的主要来源。 本报记者 袁琛 摄

7月11日，三伏大暑开启，中国农时进入“双抢”。所谓“双抢”，就是抢收稻谷、抢种秧苗。目前，全国有一半以上的稻田里，种植的是杂交水稻。而这些杂交水稻的祖本，正是海南的野生稻。海南岛的水稻栽培历史也很悠久。近年来的考古发现，5600年前海南已经出现稻作农业。海南岛长夏无冬的独特气候条件，更是我国少有的一年能种三造水稻的地区。然而，“禾虽三熟，而往往不给”。野生稻种的丰富、栽培历史的悠久、一年三熟的产量与粮食不能自给的现实相矛盾，也让外界对海南稻作历史文化充满好奇。

海南史前已种稻

相比其他省份，海南早稻成熟要早一个多月。5月底，万宁市东澳镇大太平洋千亩水稻已经开镰收割。这片耕地，曾一度撂荒近30年，直到近年通过引进企业，实行代耕代种代管等方式，推进规模化种植，才让“撂荒地”变“丰收田”。

万宁市的稻作历史已有数千年。距离大太平洋数公里的湾仔头遗址，就发现了大量的稻米籽粒。中国社会科学院考古研究所黄超等学者对湾仔头遗址开展了植物考古采样和浮选工作，获取了炭化稻谷，对其进行碳十四测年，结果为距今3696年至3550年。2022年，黄超在《农业考古》发表了这一重要研究成果，表示这是迄今海南唯一的依据具体考古的炭化稻米的测年数据。

一般而言，从早期驯化到相对成熟的农业是一个漫长而持续的过程。黄超认为，湾仔头遗址出土的炭化稻米形态饱满，基本是成熟籽粒，从测量数据上来看，属于驯化稻，显示湾仔头的稻作农业相对成熟。

早在2016年，中国科学院古脊椎动物与古人类研究所环境演化实验室吴妍等学者在国际期刊《国际第四纪》发文称，通过植硅体分析发现，早在5600年前，稻作农业已扩散至海南。

从文献来看，海南岛有种植稻类的文献记载始自汉代。《汉书·地理志》明确记载：“儋耳、珠崖郡，男子耕农，种禾稻苴麻。”

也有专家认为海南稻类的文献记载或许更早。《吕氏春秋》写道：“饭之美者：玄山之禾，不周之粟，阳山之稌，南海之稻。”（稌和稻都是古代对不同谷物的写法）中山大学司徒尚纪教授在其著作《海南岛历史上土地开发研究》中表示，“南海”“玄山”或指海南岛。

从汉初到唐中期，海南稻谷的种植处于一种迟缓的拓展状态。直到宋元时代，引种占城稻、兴修水利，才让海南稻谷生产出现转折。明代正德《琼台志》记述：“自宋播占禾种，夏种秋收，今有三熟者。”

明代实行励垦开荒，移民屯田，沿河流筑栅置车取水灌田，或修坡储水开渠，发展农业生产，是海南岛全面开发时期。《琼台志》有“吾琼米谷虽不多于高雷，然岁不太荒，亦不取资于彼”的记述。

琼崖米香入皇城

“砍山种植山兰（也写作山栏）稻，一定要成功。煮好山兰米，酿好山兰酒，邀来亲朋与好友，同庆好丰收……”黎歌中的山兰稻，是海南黎族同胞利用野生稻种质资源培养出来的山地旱稻，是海南独有的粮食作物。

海南野生稻种质资源丰富。中国有三种野生稻，即普通野生稻、药用野生稻和疣粒野生稻，海南是中国有三种野生稻分布的两个省份之一（另一省份为云南）。《海南省志·农业志》记载，1978年至1982年全国开展野生稻资源普查，查明海南岛生长有普通野生稻、疣粒野生稻及药用野生稻三种，分布各县65处，以普通野生稻为多，有32处，是栽培稻的祖先，“本岛是我国栽培稻种的起源地之一”。

海南善于利用野生稻种质资源，培育出许多栽培稻的品种。苏东坡谪居儋州之时，就记录了当地人经常更换种植稻谷品种的现象。《东坡杂记》提到：“黎子云言，海南种稻，率三五岁一变，顷岁儋人最重铁脚糯，今岁乃变为马眼糯，草木性理，有不可知者。”清代道光年间续修的《琼州府志》记录稻谷品种达77种之多，其中梗之类54种，糯之类23种。成书于光绪三十四年的《崖州志》记述当地稻种有28个。

海南的稻种不但数量多，而且品质优。明末清初诗人屈大均在《广东新语》中就称黎米“绝甘”。所谓黎米，指的就是山兰稻。他还介绍了澄迈种植的“香稻”，“粒白而长，亦绝香”。据传，澄迈县老城隍庙吉村种植的稻米，在明清时代曾被纳贡进京，端上帝王餐桌，称“龙吉贡米”。据当地人讲述，民国时期，“龙吉贡米”流入市场，在广州的上九、下九街，有“龙吉贡米”专卖店，“龙吉贡米”也从那里走进香港市场。

如今，从海南“起源”的稻种，已经走出国门。20世纪七十年代，袁隆平在三亚发现的野生稻雄性不育株为祖本，育成不育系品种，与保持系、恢复系配套，成功培育出三系杂交水稻，亩产量大大提高，被誉为水稻的“第二次绿色革命”。根据联合国粮农组织（FAO）发布的数据，截至2018年，全球超过70个国家种植了杂交水稻。

禾虽三熟而不给

然而，尽管海南稻作条件不错，但是令人奇怪的是，历史上缺粮问题一直困扰着海南。

苏东坡谪居儋州时，就作诗说“北船不到米如珠”。《广东新语》更直言，琼山“禾虽三熟，而硬稔（指梗稻和糯稻，泛指水稻）往往不给”。

民国《海南岛志》则称：“全琼所产谷米不足自给，每年由安南、暹罗、安铺各地进口米价，其数达200万两以上。”

很长时期，海南人的主粮是薯类。东汉杨孚《异物志》记载：“薯类为南人专食，以当米谷，稻谷次之，再次为蕷茨等杂粮。”苏东坡谪居儋州期间，留下了关于薯、芋的记载。他提到“海南以薯为粮，几米之十六”，这还是海南岛北部开发较早地区汉人日常粮食的薯米比例，而山区民众则是“顿顿食薯芋”。

以薯类为主食而非稻类，或许与海南缺水有关。海南虽降水丰沛，但降水量分布不均，非汛期降水量不到全年的20%，汛期又是长达4个月的台风季节，容易酿成风灾涝灾。而且，海南岛地形如扣在大海里的一顶帽子，使得汛期留不住水，非汛期无水可用。新中国成立后，海南进行了大规模水利设施修建，到“十三五”末有效灌溉率也仅为52.4%。要么旱，要么涝，让海南稻谷亩产一直不高，《海南省志·农业志》记载，1949年海南稻谷平均亩产仅66.5公斤。

因此，海南岛水稻所谓“三熟”的现象，仅限于少部分水田。司徒尚纪就研究分析，即使到了明清两代，海南稻作方式还是“一年一熟”为主。一年二熟之稻受灌溉限制，只集中在水源充足地区，总面积不会很大。一年三熟，只限于南部崖州地区。

相比稻谷，薯类产量颇高。《琼台志》称黎薯薯“味最佳，或积三年始挖，重可半肩”。《广东新语》也说黎薯薯“大者重数十斤”，番薯“大如儿臂而拳曲”。此外，海南自然资源丰富，经济作物种类多，例如槟榔、香料等声名远播，随着商贸发展，不少农民更愿意种植经济效益更高的作物。《广东新语》提到，琼山人“家有槟榔之园、椰子之林，斯则膏腴之产矣”亦皆从事贸易，不甚力耕”。

野生稻小数据

全球共有20余种

中国有3种野生稻，普通野生稻、药用野生稻、疣粒野生稻，在海南均有分布

国家野生稻种质资源圃保存全球21种，1.3万份



海南一种野生稻的稻穗。 袁浪兴 摄

稻作文化

稻作文化，也称稻作文明，是指水稻耕作民族在长期的生产和生活实践中，创造和约定俗成的民俗文化。

我国的56个民族中，稻作民族有28个，其中以处于“南岭走廊”上的稻作民族，如苗族、瑶族、汉族客家人和畲族等为代表，他们创造了多姿多彩的稻作文化。 陈耿 整理



时，田野上金黄一片。 海南岛西部儋州田园风光。 稻谷成熟 吴文生 摄

天涯自古稻花香

海南稻作文化源远流长

本报记者 况昌勋

【编者按】

海南岛水稻种植历史悠久，在《汉书》中已有文字记载，但海南的稻作文化经考古研究可上推到史前。

海南岛还拥有丰富的野生稻种质资源，是我国同时拥有三种野生稻分布的两个省份之一，另一个是云南。科学工作者用海南的普通野生稻资源，开展杂交水稻育种，改写了世界水稻育种史。

文史荟



投稿邮箱 382552910@qq.com