



# 长夏已盛 小暑将至

文|杨堪旺



## 小暑

温风至,夏雨落。小暑节气,长夏默默。

小暑是农历二十四节气之第十一个节气,也是夏天的第五个节气,表示夏季时节的正式开始。这一天,太阳到达黄经105度,天气开始正式进入炎热的时期,只是还没有达到最热的时候,所以这个节气叫做小暑。故有民谚云:“小暑不算热,大暑三伏天”。

### 小暑三候

在二十四节气中,每个节气有十五天的时间。古人根据实践中总结出的经验,将这十五天又分成三个阶段,分别概括它们的特点,这就是所谓的“三候”。而小暑的三候分别是:

#### 一候温风至。

“小暑过,一日三分热”,说的就是小暑节气过后,天气开始进入一年中最炎热的阶段,凉风习习的日子已经远去了。而之后,即便有风,也都是“温风”,天地之间都仿佛变成了一个巨大的蒸笼,故又有“大暑小暑,上蒸下煮”一说。

#### 二候蟋蟀居宇。

也作蟋蟀居壁,大致是说,这个时期蟋蟀的羽翼还没有长成,只能躲在洞穴中“面壁”。要等到农历的七八月份,蟋蟀才会跑到田间求偶。

#### 三候鹰始鸷。

这是说再往后五天,雏鹰感受到肃杀之气,开始练习飞翔,为以后的搏击长空做准备。

而这小暑三候在唐代诗人元稹《小暑六月节》:“倏忽温风至,因循小暑来。竹喧先觉雨,山暗已闻雷。户牖深青霭,阶庭长绿苔。鹰鹯新习学,蟋蟀莫相催。”的诗句中均有体现。

### 小暑习俗

#### 1.祭祖先

在小暑这一天,一些地方会有祭祀祖先的传统习俗。

人们会焚香祭祀祖先,祈求祖先保佑家庭安康,祈求丰收和平安。

#### 2.晒红绿

民间有俗语道“六月六,人晒衣裳龙晒袍”。在陇南一些地方也有“六月六,家家晒红绿”的说法。就是说,趁小暑时节在烈日下暴晒衣服、书画,可防止受潮霉变损坏,祛除霉味,即所谓的“晒伏”“晒霉”。

#### 3.吃藕

相传在民间,小暑吃藕的习俗由来已久。六七月的鲜藕吃起来滋润爽口,清脆甘甜,也是消暑佳品。藕中膳食纤维比较多,有多种维生素,而且还含有丰富的钙磷铁钾等元素和大量的碳水化合物,有清热养血除烦等功效。

#### 4.食新

在陇上很多的农产区,许多地方过去都有小暑食新和祭祖的习俗。食新是将新打的米、麦等磨成粉,制成各种面饼、面条或者炒面等,乡里乡亲分享来吃,表达对丰收的一种祈愿。同时,这些新货也要准备一份献给祖先,在祭祀祖先的同时,恳请祖先保佑风调雨顺。也有地方叫吃“伏面”、品新酒的。据说“吃新”乃“吃辛”,是小暑节后第一个辛日。

#### 5.伏羊

“吃伏羊”这个习俗,在《汉书》中就有记载,“久之,伏日,诏赐从官肉”。该习俗可追溯到尧舜时期,小暑节气民间相传有“伏羊一碗汤,不用神医开药方”的说法。

#### 6.戴香囊,熏草药

小暑时节,一些地方会有戴香囊,熏草药的习俗。香囊通常由布料制成,内部装有一些香料或草药。人们会将香囊挂在身上或放置在枕头下,以驱邪避灾、祈求平安和健康。

小暑时刚刚进入酷暑季节,一些地方会熏草药,就是用一些具有清凉作用的草药,如艾草、薰衣草等,进行熏陶或泡脚,以预防疾病,保持身体健康。

#### 7.食清凉,白虎汤

由于小暑时节天气炎热,人们通常会提倡吃一些清凉的食物来防暑降温。比如西瓜、鲜橙、柠檬、凉粉、冰棍等。食之,不仅能解渴,还可以缓解炎热天气带来的不适感。

尤其进入小暑,夏日炎炎,动不动会大汗淋漓,为补充人体急需的水分。于是就有了饮“白虎汤”之说,而享有“天生白虎汤”美誉的西瓜就尤为推崇。另外鲜水果、西红柿等,能生津止渴,对于治愈口渴烦躁,消化不良等热症都有很大的帮助。

### 独特习俗

天水历史悠久,素有羲里娲乡之称,因此在文化习俗方面,更是渊源深厚,和全国各地的习俗有相似之处,亦有其独特的地方风格。

#### 1.晒伏

“六月六”相传这是龙官晒龙袍的日子。因为这一天,差不多是在小暑的前夕,是一年中暑气升高,日照时间最长,阳光辐射最强的日子,所以家家户户多会不约而同地选择这一天“晒伏”,就是把存放在箱柜里的衣服晾到外面接受阳光的暴晒,以去潮,去湿,防霉防蛀。

#### 2.摆百索子

民间说“六月六”百索子摆上屋。相传天上的牛郎星和织女星被银河分割在两岸,一年中只有“七月初七”这一天可以相会。但在他们中间却横阻着一条银河,又没有渡船,怎么办呢?所以六月六这一天,天水很多乡间的儿童将端午节戴在手上的“百索子”摆上屋让喜鹊衔去,在银河上架起一座像彩虹一样美丽的桥,以便牛郎和织女相会。

#### 3.伏日祭祀

伏日,古人说:伏是“隐伏避暑”的意思,伏日祭祀,远在先秦已见著录。古书上说,伏日所祭,“其帝炎帝,其神祝融”。炎帝传说是太阳神,祝融则是炎帝玄孙火神。传说炎帝叫太阳发出足够的光和热,使五谷孕育生长,从此人类不愁衣食。人们感谢他的功德,便在最热的时候纪念他,因此天水很多地方也有了“伏日祭祀”的习俗。

#### 4.吃汤面

天水人喜面食,小暑炎热,又加之新菜籽、新麦上场,故而勤劳的天水人便第一时间榨新油、磨新面,做最新鲜的浆水面,凉面,面鱼,酿皮子,“食新”也解暑降温。



## 古诗词中的小暑

### 1.《小暑六月节》

唐·元稹  
倏忽温风至,因循小暑来。  
竹喧先觉雨,山暗已闻雷。  
户牖深青霭,阶庭长绿苔。  
鹰鹯新习学,蟋蟀莫相催。

《月令七十二候集解》中说:小暑,六月节……暑,热也。元稹这首诗中的“觉雨”“闻雷”都体现了小暑时节多雨多雷的特点。

### 2.《和答曾敬之秘书见招能赋烹茶二首》

宋·晁补之  
一碗分来百越春,玉溪小暑却宜人。  
红尘它日同回首,能赋堂中偶置身。

小暑时节,诗人正和友人烹茶,在这个天炎暑热的时节,友人闲坐,烹煮茶汤,带来百越春天的气息,即使在如此炎热的天气,诗人也觉得十分宜人。

### 3.《喜夏》

金·虎铸  
小暑不足畏,深居如退藏。

客路商山外,离筵小暑前。  
高文常独步,折桂及翻年。  
关国通秦限,波涛隔汉川。  
叨同会府选,分手倍依然。  
诗人在小暑这天送别朋友,与朋友分别,诗人丝毫没有提到暑热,只有与友人伤怀而已。“千金易得,知己难寻”,寒暑四季,愿我们都有知己相伴。

### 4.《夏日》

清·乔远炳  
薰风温解引新凉,小暑神清夏日长。  
断续蝉声传远树,呢喃燕语倚雕梁。  
眠摊蕲簟千纹滑,座接花茵一院香。  
雪藕冰桃情自适,无须珍重碧筒尝。

其实,在夏日,诗人们都挺会享受的。微风吹来,听着远方的蝉声,屋檐上的燕子还在不停地呢喃。诗人躺在竹席上,闻着一院子的花香。吃着可口的雪藕冰桃,这夏天,真是太惬意了。

### 5.《送魏正则擢第归江陵》

唐·武元衡

客路商山外,离筵小暑前。  
高文常独步,折桂及翻年。  
关国通秦限,波涛隔汉川。  
叨同会府选,分手倍依然。

诗人在小暑这天送别朋友,与朋友分别,诗人丝毫没有提到暑热,只有与友人伤怀而已。“千金易得,知己难寻”,寒暑四季,愿我们都有知己相伴。

### 6.《夏日》

宋·朱熹  
季夏园木暗,窗户贮清阴。  
长风一掩扇,众绿何萧瑟。  
玩此消暑昼,冷然涤幽襟。  
俯仰无所为,聊复得此心。  
小暑标志着夏季时节的到来,林木黯然,窗户清明,夏日的景象真是不同于其他时节呀。

### 7.《暮秋重过山僧院》

唐·李颀  
却接良宵坐,明河几转流。  
安禅逢小暑,抱疾入高秋。  
静室闻玄理,深山可白头。  
朝朝献林果,亦欲学猕猴。  
在安静美好的夜晚静静打坐,月光下的河流蜿蜒曲折。修禅时正巧赶上小暑节气,而入秋时则身体有些抱恙。在静室中细细聆听玄理,平静心情可以入山隐居直至白头。

### 8.《纳凉》

宋·秦观  
携杖来追柳外凉,石桥南畔倚胡床。  
月明船笛参差起,风定池莲自在香。  
月明之夜,船家儿女吹着短笛,笛声参差而起,在水面萦绕不绝。晚风初定,池中莲花盛开,自在幽香不时散溢,沁人心脾。  
平静安然,岁月静好,这样的小暑,是否也勾起了你的喜爱与向往。

(本版编辑综合整理)



## 面鱼,一碗舌尖上的乡愁

文|杨堪旺

夏天的天水秦安,我们不得不提及一种叫面鱼的食物,它可是当地人的最爱,又名滴溜儿,天水也有人叫锅贴(zou),而这些名称的由来都是因为它的形状酷似水中游动的小鱼儿。作为一种风味小吃,面鱼之所以在炎炎夏日能那么受人青睐,主要还是因为它性凉,口感好,能生津解渴,吃上一碗,酸爽开胃,浑身通透。

面鱼主要是用玉来面粉佐以冬小麦面粉搅和、研而成,或白或黄,白的似玉、黄的如金,色香味俱佳,温润诱人。现在,也有用淀粉代替玉米面的,面鱼更加滑溜透明,清香顺口。

你可千万别小看一碗普通的面鱼,它的制作工序可是很有讲究的。我小时候经常帮妈妈烧火,所以这做面鱼的过程渐渐地也就烂熟于心。

首先,你得有一手做米饭的本事,面最好是当年新鲜玉米磨成的,锅须是柴火灶里的铁锅,待水烧开后,将玉米面或用手(也有用筛子的)均匀地撒进沸腾的开水中,一手撒,一手要拿勺子顺时针不停地搅动,特别要保持糊糊均匀不结疙瘩。而且做面鱼的米饭还要比平常纯粹的米饭略稀一点,否则研面鱼是非常吃力的。看气泡在锅里扑哧扑哧地冒,却不能有焦糊味,而这些,都全靠你的技术和经验。待米饭颜色变白或变黄成糊状时,一锅热腾腾的米饭才算做好了。

紧接着就是研面鱼。你得提前准备一大盆凉水,然后一手掌糊盆(有人叫锅贴勺)于水盆之上,一手用勺子将米饭舀进滴溜盆里,接着再用勺子用力道去研那米饭;面鱼就会从滴溜盆的圆孔,像小鱼似的一条条跳入盆水中去。如此反复操作,直至一锅米饭,全部变成可爱的面鱼儿。

你要是以为面鱼到此就可以大吃了,那说明你还是想得大简单了。“一样的米饭,十样的吃法”,其实它的香味,主要还在佐料的选择和制作上,根据不同的口味,喜醋的要做臊子,好浆水的还要炆一盆浆水。

等把菜汤,蒜泥,炒韭菜,油泼辣子,香醋等这些佐料都做全了。这时候,才从盆里捞取一碗面鱼来,然后,根据自己的喜好,浇上菜汤、浆水或臊子等,这时一顿上好的面鱼,便真正地消暑止渴,清心养胃,口齿留香了。

的确,“一方美食养一方人”,每年进入夏天之后,我都要吃上好回面鱼。自家做的,店里买的。广场边,学巷里,小吃一条街,各家有各家的味儿,都那么香,那么爽,百吃不厌。可无论如何,总感觉和当年母亲做的面鱼比起来少点儿什么,是什么呢?我总也说不清楚。

也许,面鱼就是一碗舌尖上的乡愁。  
又是一年小暑日,街上的小吃店里,到处都有面鱼卖,也不知何时,再能吃到一碗有母亲味道的面鱼呢?