



粮食故事

麦粒成面 道阻且艰



□何弘 尚伟民/文 李庆琦/插图

白面制作的食物,可谓数不胜数。以我国为例,罗列出来的家常面食可长篇幅:馒头、花卷、包子、烧卖、烙饼、烧饼、火烧、饅、油条、菜角、壮馍、饺子、面条、挂面等。据说以做面著称的山西人,面食能做出280多种花样。工业化加工的面食,也是食品的主流,饼干、面包、馍片、方便面、速冻水饺等,在超市的货架上占据了食品的大片“江山”。

小麦在我国种植的历史相当长,但由于在“粒食”时代麦饭或麦粥的口感非常差,均是作为底层平民的食物。粒食,即直接将粮食颗粒煮熟吃。在先秦时期,乃至到了汉代,人们还普遍认为“粒食”才是正统的吃法。而磨成面粉吃,被看作是缺乏教养的化外之民。

战国时期虽然发明了石磨,但麦子的食用并没有很快从“粒食”过渡到“粉食”。

一直到唐代中期,随着中原与西域各民族的交流,“粉食”才逐渐被人们接受。但致命的“面毒说”又让人们人们对小麦产生了“歧视”。唐代的《新修本草》专门辟谣,明确说小麦无毒。但当时一些权威“专家”仍言之凿凿称其有毒——

唐代名医孙思邈认为,吃面多了,易引发外邪侵入体内,用花椒、萝卜方能克其毒。孙思邈还信誓旦旦地说,他曾亲眼见过一些吃面多的山西、陕西人小腹发胀,到最后头发脱落而身亡。

宋代人认为面吃多了会上火、长疮、肿腮帮子,肠胃功能紊乱,不是便秘就是腹泻。此期的《本草图经》中称:“小麦性寒,作面则温而有毒。”五代十国时南唐大学士张洎、北宋医学家董汲、科学家沈括等名人都相信小麦面粉有毒。

元代名医贾铭称,吃面粉中毒后不仅脱发,连眉毛也会掉光。

明代慎微官在《花木考》中称:“小麦种来自西国寒温之地,中华人食之,率致风壅。小说载中麦毒,乃此也。昔达摩游震旦,见食面者惊曰:‘安得此杀人之物’。后见菜菔(萝卜的古称),曰:‘赖有此耳’。盖菜菔解毒也。”

关于面粉中的毒从何而来,大致有两种意见:其一,与种植地相关:南方小麦有毒,北方小麦无毒。其二,加工方式致毒,磨面时磨中石未在内,所以有毒,而用木杵加工的面粉就无毒。

古人还发明了不少“解毒”方式,除了前文提到的萝卜可以解面毒之外,还有如下“高招”——

风吹法:“寒食日以纸袋盛感风处,数十年亦不坏,则热性皆去而无毒矣,入药尤良。”

喝面汤:“世人食面论,往往继进面汤,云能解面毒。”

黑豆汁和面:明代学者高濂则称,“凡和面,用黑豆汁和之,再无面毒之害。”不去皮:《唐本草》中说:“小麦汤用,不许皮折,云折则温,明不能消热止烦也。”中原广泛种植小麦是在唐代,而面粉的“推广”则在宋代,真正普及是到了明代。

小麦面食的可口性不仅大大改善,而且口感超越其他粮食的面食,最终挤掉不可一世的粟,成为粮食作物的新霸主。

芒种芒种 连收带种 北方麦黄 江南秧绿

芒种是什么作物的成熟季节

□高娟

芒种时节,正是北方麦类等作物成熟的季节。芒种时节,我国绝大部分地区的农业生产处于“夏收、夏种、夏管”的“三夏”大忙时节。此时麦已成熟,若遇连雨天气,甚至冰雹灾害,会使小麦无法及时收割、脱粒而导致倒伏、落粒、穗上发芽、烂麦场等。必须抓紧一切有利时机,抢割、抢运、抢脱粒。

同时,也要忙着播种,特别是夏大豆、夏玉米等夏种作物的生长期有限,为保证到秋霜前收获,必须提早播种栽插,才能取得较高产量。

夏管,是因为芒种节气后雨水渐多、气温渐高,棉花、春玉米等春种的庄稼已进入需水需肥与生长高峰,不仅要追肥补水,还需除草和防病治虫。否则,病虫害害、干旱、渍涝、冰雹等灾害同时发生或交替出现,春种庄稼轻则减产,重则绝收。



“三夏”大忙季节 朱慧卿 绘

江南芒种

□鲍安顺

芒种,是二十四节气的第九个节气,也是夏季的第三个节气。芒种的字面意思,泛指“有芒的麦子快收,有芒的稻子可种”。《月令七十二候集解》载曰:“五月节,谓有芒之种谷可稼种矣”,说的正是此意,麦子熟了、黄了,开始收割了;那晚谷、黍、稷等夏播作物,也正在播种。有农谚说,“麦至是而始可收,稻过是而不可种”,也是有芒的麦子,在芒种时可以收割了,有芒的稻子,在芒种时必须抓紧插秧,过了此时节,就是过了农时,不可再为。为此有人说,芒种时节,北方麦黄,江南秧绿,说的正是此道理。

芒种节气,标志着仲夏的到来,此时的北方天气,干燥高温,有利于新麦收割,正所谓“有钱难买五月旱”,此时麦子成熟,是收割的最佳天气。而此时在南方,气温升高,空气湿度增加,开始闷热,秧苗长成,正所谓“新秧初出水,渺渺翠毯齐”,此时是“拔秧苗,插田秧”的最好时节。芒种时,为农耕最忙时,叫农忙,是农人一年最忙的时候。那芒字,让人想到了忙字,收麦忙、插秧忙,在北方有“芒种三日见麦茬”的谚语,而南方有“芒种插的是个宝,夏至插的是根草”的农谚。农谚所说,无论南北,或在割麦,或在栽秧,两地正忙,号称“栽插两头忙”。

江南芒种时节,天气多变,喜怒无常,时晴时雨,出门就得带雨伞,生活多有不便,连洗后的衣服,也难得晾晒干爽了。《江南风俗志》记载,清代官署在芒种日挂出“放芒”牌,提醒人们注意天时,注意身心健康,不可误过农时。芒种后,江南地区梅子黄熟,称之为梅雨,叫“黄梅天”。民谚说,“黄梅天,十八变”,古诗《约客》说,“黄梅时节家家雨,青草池塘处处蛙”,说的是芒种过后,在我国江南地区,尤其是长江中下游地区,必有梅雨期的自然气候现象,这个时候的衣物、食品等,容易发霉,所以有人把梅雨,称为了同音字的“霉雨”。黄梅时节,人们要多听天气预报,当潮湿空气来袭时,要紧闭窗户,防止湿气渗入伤人,每天早晨和晚上,空气湿度比白天更高,更要注意防范,有益身心健康。过了芒种,在连阴的梅雨季过后,天气开始由太平洋副热带高压为主导,正式进入炎热夏季。芒种时,黄梅天,新鲜的梅子大多酸涩,难以入口,要煮梅吃。

明代诗人屠侨写有《五月梅雨》一诗:“才见迎梅又送梅,榴花五月雨中开。江南芒种田家候,白下端阳客子杯。”诗里提到江南芒种,在田家农忙的这个时候,榴花开了,梅子迎熟,又送来了梅雨时光,此时端阳将至,小酌极爽,拥有了客子情怀,举杯的惬意,清静快乐。是呀,芒种到,天气渐热,气温升高,心静了,小酌了,自然暑气消了,人也愉快了。



芒种不种 再种了无用 朱慧卿 绘

芒种之习俗

送花神

□戴永夏

芒种时节虽然是忙季,但人们仍忙里偷闲,“忙并快乐着”,留下不少有趣的习俗。其中最著名者,就是送花神。

送花神就是欢送花神归去。因为芒种时节,群芳摇落,百花凋零,花神退位,所以民间便在这一天举行祭祀花神的仪式,饯送花神,以表达对花神赐美人间的感激之情,盼望来年再相会。

关于送花神的仪式,《红楼梦》第二十七回中有一段精彩描写:“至次日乃是四月二十六日,原来这日未时交芒种节。尚古风俗:凡交芒种节的这日,都要设摆各色礼物,祭饯花神,言芒种一过,便是夏日了,众花皆卸,花神退位,须要饯行。然因中更兴这件风俗,所以大观园中之人都早起来了。那些女孩子,或用花瓣柳枝编成轿马的,或用绫锦纱罗叠成干旄旌幢的,都用彩线系了……”

适当吃“苦味” 预防热伤风

□唐江澎

进入芒种后,气温显著升高、降水量充沛,物品容易发霉;蚊虫滋生,传染病高发。芒种过后,该如何防病养生?

起居 早起晚睡适当晒太阳

进入芒种后,气温升高,空气中的湿度增加,很多人会出现疲惫乏力、困倦等症状,俗称“夏打盹”。因此,芒种过后,提倡早起晚睡,中午小憩以助缓解疲劳。

在高温的天气里,人体应当接受阳光照射,以顺应大自然阳气充盛的特点,帮助人体气血运行。但也要注意,夏季阳光照射强烈,应避免开太阳直射,特别是中午,要注意防暑。此外,芒种过后,人体出汗增多,要多饮水、勤洗澡。

饮食 清淡滋补适当吃“苦味”

芒种气候以湿热为主要特征,既往有脾胃虚弱病史的中老年人、小孩等,更容易出现食欲不振、腹泻等症状。因此,芒种节气在饮食上提倡清补,即清淡滋补,进食容易消化的食物。

老年人可多食蔬果、多喝粥,减少摄入冷饮及过于辛辣刺激的食物。需要特别提醒的是,冷食摄入过多,寒凉之气就需要靠脾胃来承担,这是夏季胃肠道疾病患者增多的主要原因之一。“苦夏食苦夏不苦”,有专家表示,苦味的食物多具有清热解毒的作用,芒种节气后,适量食用苦瓜、莲子、芥蓝等苦味食品,既能清热祛湿,又可防患于未然,达到有病治病、无病防病的目的。

防病 芒种过后要防热伤风

吹空调、喝冷饮是芒种过后人们防暑降温的一些通常做法。然而,夏日贪凉过度,往往容易引发伤风感冒,出现鼻塞流涕、咽痛声嘶、咳嗽咯痰等风热感冒症状。芒种节气人体容易湿热内阻,若外感风寒,很快从热而化,形成风热感冒症候。

预防风热感冒,首先要注意空调温度设置不宜过低,以免室内外温差过大引发感冒。长时间开空调的房间应适时开窗通风,保持空气清新、流通。同时,要远离传染源,避免接触感冒患者,若接触了感冒患者接触过的物品,应及时洗手。



哺育 李肖容 摄

麦田心语 宁琳净 摄