

节令之美

立秋说“秋”

“一候凉风至,二候白露降,三候寒蝉鸣。”8月8日迎来立秋节气。立秋是秋天的第一个节气,它的到来是否意味着入秋?“晒秋”“咬秋”指的是什么?气象、农业专家为您立秋说“秋”。

南京信息工程大学应用气象学院副教授江晓东说,立秋虽然是秋天的第一个节气,但对我国大部分地区来讲,此时气象学意义上的秋季还未到来。立秋节气通常在“三伏天”里的中伏期间到来,是仅次于小暑、大暑的第三热节气。

“立秋时节,我国大多数地区仍处夏季,天气依然很热。此时也是台风活跃时期,多发暴雨等灾害性天气。”江晓东说。

《月令七十二候集解》有“秋,揜也,物于此而揜敛也”的记载。江苏省农业科学院蔬菜研究所研究员羊杏平解释,立秋的“立”有开始之意,“揜敛”是收敛的意思,即此时农作物开始成熟。

“立秋时节是中稻、玉米、大豆、棉花等作物开花结实的阶段,需水量大,充足的雨水可以为丰产奠定基础。所以民间有‘立秋雨淋淋,遍地生黄金’‘立秋三场雨,秕稻变成米’等俗语。”羊杏平介绍说。

立秋不仅是重要的节气,还是我国重要的岁时节日。民间有立秋这天“晒秋”“咬秋”“贴秋膘”等习俗。

“晒秋”指的是我国一些地区农民利用自家窗台、屋顶等晾晒农作物以便贮藏的一种传统农俗。

“咬秋”也叫“啃秋”,是指在立秋日多吃西瓜,以求解暑防燥。

“人们一般还会选择在立秋日吃肉,意在‘以肉补膘’。”羊杏平解释说,但从营养学的角度讲,“贴秋膘”不一定非得吃肉,尤其不适合肥胖超重或患有高血压、高血脂的人,建议多吃绿叶菜、薯类、馒头、酸奶等发酵类的食物,少吃肉类。普通人群“贴秋膘”也要适量,不宜暴饮暴食。

(据新华社报道)

五谷六谷和百谷

稻粱菽,麦黍稷,此六谷,人所食。

稻、粱、菽(shū)、麦、黍(shǔ)、稷(jì),是六种主食。

稻:通常指水稻,稻是亚洲热带广泛种植的重要谷物,中国南方为主要产稻区,北方各省均有栽种。

粱:北方通称“谷子”,一年生草本植物,籽实脱壳后叫小米。中国北方人民的主要粮食之一,谷粒的营养价值很高,含丰富的蛋白质、脂肪和维生素。

菽:豆类的总称。《诗经·小雅·小宛》有:中原有菽,小民采之。上古只称菽,汉以后叫豆。

麦:指一年生或两年生的草本植物,是我国北方重要的粮食作物,有小麦、大麦、黑麦、燕麦等。

黍:黍子,一年生草本植物,叶线形,籽实淡黄色,去皮后叫黄米,比小米稍大,煮熟后有黏性。《诗经》里常见黍稷连称,可见黍在上古也很重要。上古时代,黍被认为是比较好吃的粮食,所以《论语·微子》说:“杀鸡为黍而食之。”

稷:我国古老的食用作物,即粟,也有说法属黍一类。稷在古代很长一段时期内是最重要的粮食。古人以稷代表谷神,和社神合称为社稷,并以社稷作为国家的代称。由此可见稷在上古的重要性。

“稻粱菽,麦黍稷,此六谷,人所食”的具体含义是:稻米、谷子、豆类、麦子、小米、稷子,这六种谷类统称为“六谷”,是人类常吃的主要粮食,人们食用它以维持生命。

古代的食品作物有所谓五谷、六谷和百谷之称。按照一般的说法,五谷是稷、黍、麦、菽、麻;六谷是稻、稷、黍、麦、菽、麻。

与六谷相比,人们最熟悉的还是五谷的说法,如五谷杂粮、五谷丰登等,只不过,现代的五谷与古时的五谷有所不同。

五谷杂粮泛指粮食作物,是粮食作物的统称。五谷是指:稻谷、麦子、大豆、玉米、薯类,同时,也习惯地将米和面粉以外的粮食称作杂粮。

五谷杂粮不仅含有丰富的营养物质,可以补充人体所需的各种营养,并且含有各种微量元素,对人体的健康也有着不同的功效与作用。多吃五谷杂粮,对于身体健康十分有好处。人们常说“五谷丰登”,是希望粮食丰收。

至于百谷,不是说上古真有那么多的粮食品种,而是多种谷物的意思。

在人类文明的发展长河里,粮食的种类也在慢慢变多。联合国粮食及农业组织的粮食概念就是指谷物,包括麦类、豆类、粗粮类和稻谷类等。

《三字经》教导,启蒙须知“六谷”,其实就是要告诉孩子们这样的道理:民以食为天,我们对粮食要心怀敬意。自古至今,粮食供养万民,怎么赞之、颂之,都远不达意。

人要吃饭,就得耕耘播种。当我们吃到香喷喷的饭菜时,千万不要忘了辛勤耕种的农家人。

“谁知盘中餐,粒粒皆辛苦”,要知道爱惜每一粒粮食。

(据《北京晚报》)