

# 你的心聲



## 徵稿啟事

本版歡迎各界人士投稿，來稿內容和題材不限，文責自負，每篇在600字以內，可用實名或筆名發表，但原稿需註明真實姓名和聯繫方法。如刊用將付薄酬。投稿及查詢，請電郵至：opinion@lionrockdaily.com

## 夏至蟬鳴學問多

### 時哲

本月21日是夏至，為中國二十四節氣的第十個節氣，一年中正午太陽高度最高的一天，氣溫高、濕度大、不時出現雷陣雨，物候現象之一是蟬鳴聲。

筆者偶爾會看看動物紀錄片，對蟬頗感好奇。漁農自然護理署網頁寫道：「蟬是一種常見及體形較大的昆蟲，生活於熱帶至溫帶的叢林中。每年5月間進入成蟲及求偶階段，雄蟬的身體兩側具有『鼓室』可發出鳴聲，吸引雌蟬交配。蟬鳴叫的聲音會隨着蟬的數量增多而變得較大，如果市民的居所較接近山坡叢林，在一般情況下關上窗戶會有效阻止和減低蟬鳴傳入戶內的聲量。如居所附近有雜草，可考慮先徵得土地業權人同意然後酌量清除，使蟬不易在居所附近聚居，減低蟬鳴的聲量。蟬一般不會因燈光飛入民居。」寥寥數語作結。筆者明白漁護署並不是教育或學術機構，沒必要就一種昆蟲作長篇論

述，主要提醒市民如何應對「蟬鳴的滋擾」，實為無可厚非。

蟬有二千多種，視力非常好，幼蟲棲息土中，可以活上幾年至十幾年。快將發育成蟲時，夜間從土中鑽出，爬到樹上脫殼，頭部先鑽出來，翅膀變硬，開始起飛。剛羽化的蟬呈綠色，最長壽命約60至70天。雄蟬鼓膜受到振動發出聲音，像打大鼓，鳴肌每秒能伸縮約一萬次，蓋板和鼓膜之間是空的，能起共鳴作用，所以鳴聲特別響亮。

港人雖住石屎森林，但室外若有少許草木，不難聽到蟬鳴。筆者住25樓，7樓平台有些草木，距離如此遠，夏天夜闌人靜時也聽到蟬叫個不停。在抗疫不常外出和悶熱天氣下，筆者索性多了解一下夏至和蟬鳴，從中找出趣味來。想到雄蟬每天唱個不停，是為了引誘雌蟬來交配，其實不能聽見自己在叫。我視之為催眠曲，也就不覺得厭煩了。

## 論惰性

### 小榆

人皆有惰性。鬧鐘響時，人往往想多睡一會兒，有的甚至會懶床。臨近考試前幾天，學生往往才會加緊溫習。人天生喜愛舒服，會傾向逃避繁瑣而不舒適的事，這是下意識的，是客觀的自然現象。

但長期懶惰，容易讓人意志消沉，導致一事無成。有人提出「兩分鐘定律」，假如你想完成一件事，必須在兩分鐘之內開始去做。否則，可能會拖延時間，導致不想做。人在緊迫的時間限制下，會無形中激發行動力。因此，假如你想跑步，就立即去跑；想寫作，就立即去下筆；想閱讀，就立即先讀一兩句文字，引起興趣。因此，自製適當的時間限制，會驅使我們不斷進步，增強自信。

銀幣有兩面，惰性亦有其優點。交通工具、科技的出現，有不少是因惰性而促成的。因為走路辛苦，為求舒服便利，才創造出各種交通工具。上樓梯辛苦，才發明了升降機。有很多突如其來的創意靈感，確實是在「懶洋洋」時浮現的。想懶，有可能是身體告訴人需要適當休息的信號，好讓精力恢復後再次起動。偶然的懶，亦是一種對自己勤奮後的獎勵，凸顯了懶的舒適，勤的價值。

一切存在於人的特徵，都有其存在的理由和意義。可客觀感受自身的情性，了解其優劣，就會理解人類共有的特點。任何政策或商業方案的制定，都可針對人類固有特質，創造一個具人性化的環境，達至可持續發展。



原是青色的碾饊條炒成金黃色的碾饊。



古賢村村民先要收集小麥。



麥粒呈現青色充滿彈性。



去糠後的麥粒等待入鍋炒。



掃碼睇片



經石磨碾壓後一根根的碾饊條。

100種味道

碾饊

嘗到淡淡鄉愁

啖啖麥香

「碾饊兒好吃真難做，一碗碾饊兒汗濕襟」。在小麥大省河南省，有這樣一道名為「碾饊」的特色食品，這是一道充滿麥香和鄉愁的「純手工美食」。

記者劉蕊報道

每年小滿時節，麥穗開始逐漸變得顆粒飽滿，河南省焦作市古賢村的村民們都會到田間挑選一些顆粒不是太軟也不是太硬的麥粒，作為碾饊的前期準備，祖輩手工加工「碾饊」的工藝，也從清代之初便流傳至今。

「碾饊哥」牛小波會去麥田挑選最合適的麥粒，然後收回家。先脫粒、淘洗、去糠，再入鍋炒，旺火深鍋，炒出的麥粒不焦不濕，如粒粒青色玉石卻充滿彈性。十餘道工序之後，再將陰乾的麥粒上磨碾壓，伴隨着吱吱悠悠的石磨滾動聲，一根根嫩嫩的、長長的細條，透着縷縷麥香新鮮出爐，其色澤青碧，清香爽口。抓一把放在嘴裏嚼，一種輕飄飄而又糯搭搭的麥香便在嘴裏四散開來。

### 時令美食可四季享用

整個製作過程大約要三、四個小時，雖然耗時耗力，但看到碾饊條從石磨中碾出來，牛小波覺得是最幸福的時刻，「現在做碾饊的沒有了，能吃到的都是鄉愁。」

碾饊還可以做成各種美食。或涼拌，或爆炒，或配肉類，或配時蔬，或用鮮肉湯浸泡掏碎，和新鮮的肉、蔥、佐以適當的調料做餡，做成碾饊包子，甚至用它燒湯，輔以蔥花、香菜、青蒜，喝起來滿口清香且助消化。為了這道時令美食能四季享用，人們還將其蒸後曬乾或直接冷凍，待到秋冬想吃時，上籠加熱，依舊清香如故。

經石磨碾壓後一根根的碾饊條。