

小暑「藕」事

何志平

過了夏至，就是小暑。小暑是二十四節氣之第十一個節氣，意為小熱，還未十分熱，尚沒到最熱之際（大暑）。此刻海天雲蒸，風裏熱浪，蟋蟀避暑，鷹擊長空，花火絢爛，荷葉娉婷，萬物競綠，正是盛夏悅目時。

走在街上，空氣是黏的，皮膚是潮的，連呼吸都帶着水汽，渾身上下沒有一處涼爽。汗水彷彿決堤的溪流，順着脊背層層滲透，出一趟門回家，恍若被水浸泡過，令人倏地心煩意亂。唐朝元稹《詠廿四氣詩·小暑六月節》中寫道「倏忽溫風至，因循小暑來」，以及民間「熱在三伏」，皆為意喻小暑入伏，驕陽杲杲，暑氣升騰，一日熱三分。三伏天通常出現在小暑與處暑之間，是全年氣溫最高、陽氣最旺且又潮濕、悶熱的時段。

這樣的夏天，總讓人想起童年悠長的午後，雨滴敲打、雷聲低鳴、鳥叫蟬鳴、榕樹頭下的蒲扇竹床、雪糕的涼、西瓜的甜……和那些不必追趕時間的快樂日子，打撈起所有關於蒸籠般夏天的想像。芸芸眾生都有消暑之法，現代人只需躲在空調房內啜飲茶湯冰水、在商場冷氣中漫步，於相似季節各自尋找釋然。古人面對酷熱，消暑能力有限，又何以去煩暑？其實，他們的盛夏也有其風雅，從荷風到竹影，從白羽扇到碧紗櫺，從擊冰沖沖到浮瓜沉李吃藕，自有屬於時光與本心的深邃哲思。

唐朝白居易「端坐一院中，眼前無長物，窗下有清風。散熱由心靜，涼生為室空。此時身自保，難更與人同」，心靜自然涼。明末王象晉則「偃仰茂林逃酷暑，呼朋酌酒莫辭頻」，金代龐鑄「小暑不足畏，深居如退藏」，到林中、水邊……躲避烈日。南宋陸游在《消暑小飲熟睡至暮》裏形象描繪了小飲後熟睡，一直躲到夢裏去的避暑生活場景。北宋歐陽修雨過天晴，「花底忽聞敲兩漿，逡巡水伴來尋訪。酒盞旋將荷葉當。蓮舟蕩，時時盞裏生紅浪。」南宋王邁《七月望後二日西湖會飲酒酣分韻賦詩得荷字》中說，「波平煙霽晚風和，船到湖水沒窩。涼絕不知三伏暑，醉酣齊唱八仙歌。」南宋葉夢得《浣溪沙·送盧倅》詞也讚道，「荷葉荷花水底天，玉壺冰酒釀新泉。原來荷塘之中、小船之上也是一個清涼世界，可荷葉作包當盞、生吃蓮子蓮藕。文人墨客不僅僅是享受水面上的荷香陣陣、涼風習習，還有對消暑良品，那味蓄上實實在在、直抵心脾的滿足。

蓮藕是水生植物蓮的地下莖，生於湖塘沼澤淤泥之中，外表沾滿泥漿，內裏卻潔白如玉，真正出淤泥而不染，並隨季節流轉呈現雙重風味：夏季新藕脆嫩多汁，生食如梨；入冬老藕則應歲月沉澱，愈發粉糯綿密，最宜慢火煨湯。蓮藕清熱涼血、健脾開胃、止血散瘀，尤其擅滋養胃陰和補益氣血。生吃和熟吃功效差異很大，生藕性寒偏重清熱生津，熟藕性溫偏重健脾養胃。不過，若論春夏食物之清、潔、爽、脆、鮮、甜，有清香且美味者，非藕莫屬。

在暑天生食，「冷比雪霜甘比蜜，一片入口沉痾痊」。若與冰雪同食，更「嚼之清冷醒醉魂，猶可招邀慰文園」，令人陶然無喜亦無憂，滄暑之中涼快似神仙。南宋飲食文化著作《山家清供》曾記載藕幾種吃法，一是將藕切丁，做成甜品，「砂器內擦稍圓，用梅水同胭脂染色，調綠豆粉拌之，入雞汁煮，宛如石榴子狀」，名曰「石榴藕」；二是將新採蓮子去皮和蓮心，待粳米飯少沸，與藕丁共投鍋內蒸爛，稱為「玉井飯」，味道甚香美。

除此之外，還有涼拌藕絲、清炒藕片、炸藕合、桂花糖藕、香煎藕餅、蓮藕蒸肉、炆拌藕片等，酸甜辛辣，別有風味，可登宴席作精緻佳餚，也可入日常暖心小食，始終以包容的姿態融入大江南北。我最喜歡母親煲的蓮藕排骨湯，清甜鮮美，補而不燥，潤而不膩，香濃可口。既是廣式以食養生的經典老火靚湯，也是香港人餐桌上的家常必備湯品，承載着無數人深厚的愛與記憶。湯品以豬肋排為主料，常選用粉藕煨煮，使湯色呈粉紅色，藕塊粉糯。煲製時講究文火慢燉個把鐘頭後，熄火再用餘溫燜片刻，以便藕中澱粉緩緩糊化、釋放出黏稠的質地，排骨內膠原蛋白溶出使湯汁口感醇厚。兩種截然不同的食

材相互交融，形成一種獨特而迷人的香味。

出鍋時滿室飄香，直達肺腑，每一口湯都帶着家的溫暖和味道。咬上一口蓮藕，再把剩下的藕往下一拉，會拉出很長的絲來，正所謂藕斷絲連。在香港，排骨藕湯不僅是舌尖上的盛宴，更是多少遊子心中那縷揮之不去的鄉愁。

想來最美的東西，往往藏在泥裏，需要被洗淨、煮熟，方得見真身，這便是蓮藕從古至今的魅力所在。不單在於夏脆冬粉的時間轉換，更在於其藏與露的智慧辨析。從不爭枝頭芳華、甘願沉於黑暗泥濘，卻在被發掘時獻出滿身珍寶，到歷經污濁

卻始終潔淨、被烹煮後仍保有本真滋味，又何嘗不是一種人生态度？古人云「藏鋒以包其氣，露鋒以縱其神」，智者藏鋒蓄力如春蠶織繭，露鋒顯志似驚鴻照影。藏露相濟如水墨丹青，知白守黑方顯生命至境。靜心者能聽風觀雲，於繁華中獨守澄澈，在歲月熬煮中修己達人，靜候屬於自己的甘甜。

「且欣小暑能如此，更願新秋得似今。」小暑，食物勾回憶，回憶牽故事。我們懷念的從來不只是味道，更是故事裏牽掛的人。既如此，願君炎炎夏日，燦如艷陽，熠熠生輝，並尋一隅清涼、守一寸光陰，懷揣清風，心平氣和，不負時光不負己。



▲遊客遊園賞花。

中新社

七日談

（香港篇）



▲蘇繡《杜鵑花》。

▲刺繡《荔枝》，以極致細密的針腳還原物象質感。

30餘珍品亮相南蓮園池

「萬古長新」刺繡緙絲展呈現非遺技藝

畫紙上的一筆，到了刺繡和緙絲作品裏，往往變成千針萬線。人物面容的深淺、衣紋的起伏、花葉的光影，都不是一次完成，而是在絲線交疊之間慢慢累積出來。南蓮園池香海軒現正舉行「萬古長新」中國當代刺繡緙絲精品展，展出三十餘件蘇州刺繡與緙絲作品。透過作品背後的製作過程，觀眾得以一窺兩項傳統工藝如何在千針萬線之間延續至今。

大公報記者 郭悅盈

「萬古長新」中國當代刺繡緙絲精品展

展訊

日期：即日起至2027年7月1日
時間：上午10時至下午5時
地點：南蓮園池香海軒
免費入場



▲刺繡作品《雄雞》取數十種色階的蠶絲，以傳統針法融會貫通。

蘇繡與緙絲同以蠶絲為本，卻各有特色，兩者亦於2006年同列首批國家級非物質文化遺產。蘇繡講究「平、齊、細、密、勻、順、和、光」；緙絲則採用「通經斷緯」的織造方法，經線貫通，緯線隨圖案需要不斷變換，因此有「織中之聖」之稱。歷史上，緙絲多見於宮廷織品、書畫摹織及佛教作品，也因此素有「一寸緙絲一寸金」的美譽。

透過絲線「藝術重塑」畫面

「很多人以為緙絲也是繡，其實不是。」蘇州緙絲技藝非遺代表性傳承人、工藝藝術家范玉明說，緙絲最大的特點在於「通經斷緯」。「經線是通的，緯線是斷的。在製造的時候，不斷更換緯線，圖案就這樣一段一段織出來。」一幅畫稿交到工匠手中，並不是照樣複製，而是重新理解它。「畫是平面的，我們靠色彩可以疊出厚度。」范玉明希望透過絲線重新呈現畫中的人物、衣紋與樹木，讓原本平面的畫稿多一分厚度，這也是所謂「藝術重塑」。

這種重塑，往往要用漫長時間換來。從選絲、染絲、製作金線，到正式織造，一件作品背後並非一人一手可以完成，而是多道工序彼此銜接。展出的多幅緙絲作品，既保留傳統圖像，也加入新的技術嘗試。范玉明提到，有些細節過去從未做過，但作品要求擺在眼前，工匠便只能反覆打樣、

反覆試驗，盡力做到最好。

刺繡亦如此。展覽展出的《阿彌陀佛與二十五菩薩來迎圖》由國家級非遺代表性傳承人、蘇繡藝術家張美芳率團隊創作，使用三百多種不同顏色繡線、十餘種針法，歷時數年完成，作品更曾因效果未達要求而數次拆掉重來。

張美芳以展出的《杜鵑花》為例說明，一件蘇州刺繡作品是否出色，不僅要看針法，更要看色彩層次、光影變化，以及能否呈現自然的立體感。精品的針腳較短、較密，因此畫面的層次與光影過渡也更加細膩。

展廳中，佛教題材作品佔了大部分。志蓮淨苑副執行秘書侯宛梅解釋，志蓮淨苑多年來持續支持蘇繡、緙絲、陶瓷、銅器及佛像雕塑等傳統工藝，並非單純因為佛教題材，而是希望透過佛教莊嚴品的製作，讓這些工藝真正被使用、被保存，有持續的使用場景。「寺院不是一間公司，它是一代一代傳承下去的。」他說，作

品能夠持續使用，工藝才能真正延續。

提取局部元素設計文創

緙絲自南宋以後一直在蘇州一帶延續，但今天要讓年輕人靜下心來學習，並不容易。范玉明與內地職業學校合作，定期教授學生，然而一批學生之中，真正願意留下來深入學習的人始終有限。「只要在哪裏開花都一樣，只要把這個手藝能傳下去。」他說。有人日後從事製作，也有人轉向設計、推廣或文創，慢慢形成一條新的傳承鏈。

為了讓年輕人先接觸緙絲，團隊近年把原本精細的桑蠶絲改為較易操作的羊毛線，設計出約半小時至四十五分鐘即可完成的小型DIY體驗。

范玉明強調，這只是入門，真正的緙絲仍需要長時間累積，但至少能讓更多人先接觸這門工藝。范玉明之子近年則負責推廣工作。他說，過去緙絲常被認為只存在於博物館和收藏空間，距離大眾很遠；如今他嘗試從大型作品中提取局部元素，重新設計成較小型、較易入手的文創產品，讓年輕人不只是認識緙絲，也有機會擁有一件緙絲作品。短視頻、網店及影視劇帶來的關注，未必能直接培養出工匠，卻能讓更多人先認識這門工藝，願意停下來，多看一眼、多問一句。

部分圖片：大公報記者郭悅盈攝



▲展廳一角。

涵蓋講座工作坊網上節目創意手工藝「夏日圖書館節2026」開鑼

【大公報訊】康樂及文化事務署（康文署）香港公共圖書館於7月至8月推出「夏日圖書館節2026」，以「幸福列車——尋找心靈寶藏」為主題，推出一系列閱讀活動包括講座、工作坊、網上節目、創意手工藝及外展活動等，並推介不同種類的讀物，引領讀者尋找心靈寶藏，培養積極思維，讓幸福成為生活中的養分。

以「和諧號」「夢想號」和「發現號」列車為主題的故事工作坊將在多間公共圖書館舉行，結合故事、遊戲、對話及創意活動，引領家長與小朋友從心靈、社會和生活層面發掘幸福感，同時讓家長學習透過故事了解並與小朋友溝通，建立和諧的家庭關係。故事工作坊將以粵語、普通話或英語進行。

多區公共圖書館將舉行親子工作坊，包括製作乾花小夜燈、創意扭扭花環、幸福許願瓶、筆盒裝飾和貓爪捏捏膠玩具，讓參加者透過專注創作紓解壓力，學習從生活中發現及感受幸福。

家長和小朋友亦可以一同參與STEAM（科學、科技、工程、藝術和數學）工作坊，製作海洋生物立體打

印筆作品或星球模型，培養創意與解難思維並學習科學知識。青少年及成年讀者則可以參加手繪星球燈和絨線刺繡工作坊，將創意與情感化作獨一無二的作品。

香港公共圖書館與Q plus A藝術基金會合作，於7月25日和26日在位於九龍城三級歷史建築的石屋家園舉辦外展活動，包括感官共融藝術巴士「A巴」導賞團及工作坊，讓參加者運用觸覺、視覺和聽覺的感官體驗，探索幸福的感覺。同場亦安排石屋家園歷史建築導賞團及故事大講故事時間。

所有活動費用全免，部分須預先報名，活動詳情請參閱「夏日圖書館節2026」網站。



▲感官共融藝術巴士「A巴」。