

梅子林  
及蛤蜊的  
自然手記

葉曉文 策劃

香港大學公民社會及治理研究中心 出版

**策劃及插畫：**葉曉文

**編輯及出版：**香港大學公民社會與治理研究中心

**設計及排版：**The Common Map

**版次：**2026年2月初版

**計劃：**森林村落：梅子林蛤塘永續鄉村計劃

**資助：**環境及生態局環境科 鄉郊保育辦公室「鄉郊保育資助計劃」

**主辦：**香港大學公民社會與治理研究中心

**協辦：**沙頭角文化生態協會

# 木木木村落

Forest village

梅子林蛤塘永續鄉村計劃

Mui Tsz Lam Kop Tong sustainable village programme

資助單位 Funded by



鄉郊保育辦公室  
Countryside  
Conservation  
Office



鄉郊保育資助計劃  
Countryside Conservation Funding Scheme

主辦單位 Organised by



公民社會與治理研究中心  
CENTRE FOR CIVIL SOCIETY AND GOVERNANCE

香港大學 THE UNIVERSITY OF HONG KONG

協辦單位 Co-organised by



沙頭角文化生態協會  
Association for Sha Tau Kok  
Culture and Ecology

# 目錄

序一：跟村民和藝術家認識民俗植物和動物	1
序二：隱世秘境，彩繪人文：梅子林與蛤塘的自然故事 / 葉曉文	3
悠閒的黃牛群	5
跳蛛齊打交	11
盛夏裡的桃金娘	15
梅子林的盲婆雞	19
驅邪石菖蒲	22
路邊大樟樹	26
煲湯與品茗	32
淡水溪澗中的絨螯蟹	35
客家茶果製作：雞屎藤及苧麻	39
大樹下的果實	43
邊走邊吃：紫玉盤、黃牙果	47
夜裡蛙蛙叫	50
製作逼迫筒	56
過時過節：尖苞柊葉	60
染布良友：薯莨及馬藍	64

序一

# 跟村民和藝術家 認識民俗植物和動物

文：香港大學公民社會及治理研究中心

介入一地之先，認識當地的「居民」、生態及文化資源、有形無形的生活系統，是重要的基本步。這些「居民」既包括人，也包括其他物種。是以「森林村落」項目團隊於2011年開展梅子林和蛤蟾的鄉村復育工作後，花了不少心力做生態調查，認識當地生境及在其中棲居的物種，同時也想了解村民和這些動植物「鄰居」的互動。畢竟鄉村向來就是一個人與自然相互依存的地方，前人遷居到這山頭之上，便是在努力發掘並善用自然資源，為自己開闢家園，開創生活，成就今天我們所說的傳統智慧及可持續生活之道。

感謝葉曉文再次跟我們合作，深入村落、訪問村民，聽他們細說昔日故事並記錄下來，讓我們對村中自然生態及昔日鄉村生活有更立體的理解。這本手記既是記錄，也展現了我們的願景：讓這片土地的生態與文化得以承傳下去。

序二

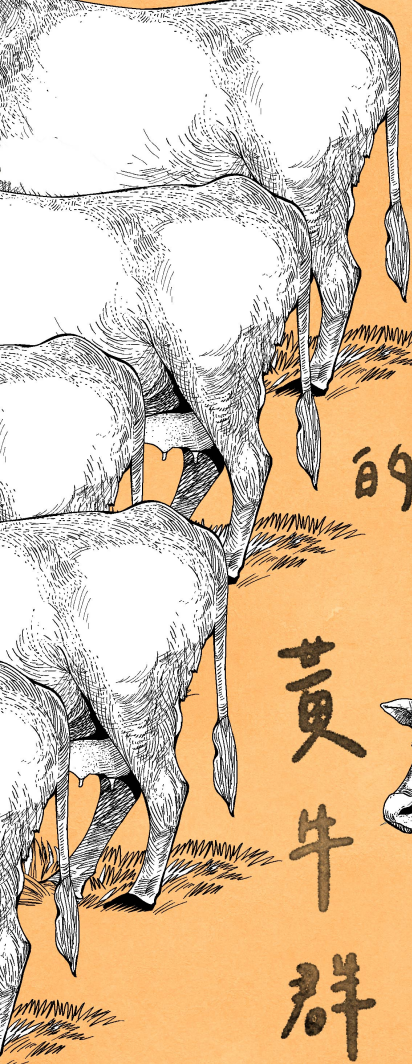
# 隱世秘境，彩繪人文： 梅子林與蛤塘的自然故事

文：葉曉文

偏遠、原始、神秘 —— 這是梅子林和蛤塘最引人入勝之處。四周群山環抱，車輛無法抵達，唯有徒步方能到達這片世外桃源。

2019年，我以壁畫藝術家的身份造訪了沙頭角的梅子林村，展開為期三個月的壁畫創作之旅。為了深入了解壁畫的位置選擇和內容設計，我們特意邀請村民們到上水茶樓進行訪談。在交談中，他們頻頻提及當地的動植物，我將這些元素融入村屋壁畫之中。期間，村民們娓娓道來他們的日常生活點滴，令人聽得入迷。

兩年後，「森林村落」計劃啟動，我再次踏上這片土地，帶著對民俗植物的熱情，開啟了一段探索之旅。穿梭於蛤塘和梅子林之間，我記錄著這裡豐富的動植物資源，並與村民進行訪談，收集他們與動植物之間的故事。最終，這些珍貴的資料匯聚成15篇圖文並茂的文章，描繪出人與自然在這片土地上交織出的動人篇章。



悠閒

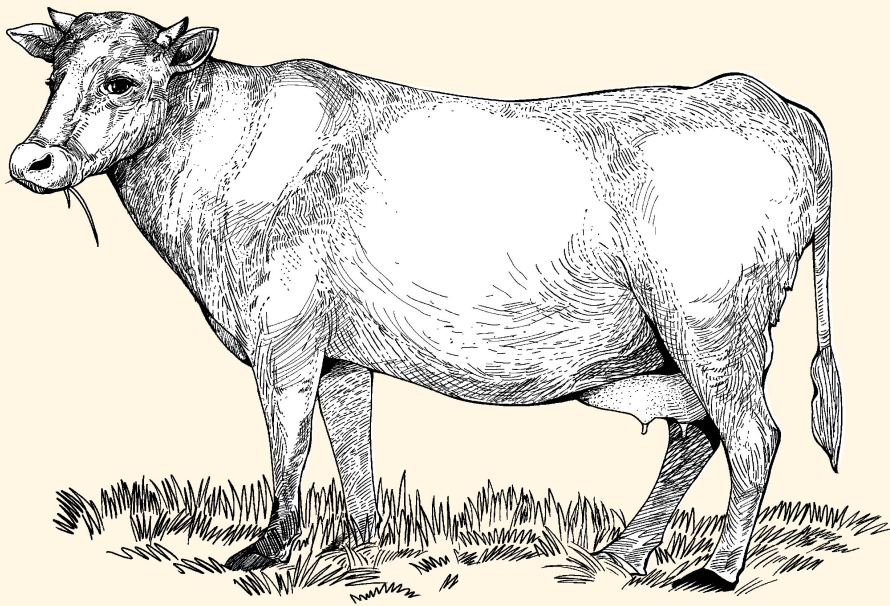
的

黃牛群



香港沒有原生黃牛品種，大多從廣東省及台灣一帶引入，昔日香港農民曾廣泛以黃牛及水牛作為耕牛。隨着過去數十年香港經濟迅速發展，自二十世紀七十年代起，本港農業漸趨式微，農民不再種植稻米，耕牛因「失業」而遭遺棄。現時本港的黃牛及水牛，分布於大嶼山、西貢及馬鞍山、新界的中部及東北部。

牛的嘴巴幾乎無時無刻蠕動不休，不是在磨牙，而是「反芻」。對於女孩來說，我們總有第二個胃來裝下飯後甜點，黃牛則更厲害，有四個胃，分別為瘤胃、蜂巢胃、重瓣胃與皺胃。



牠們低下頭，用厚  
厚的舌頭把青草  
捲進嘴裡，粗略地  
咀嚼後，

會先進入體積最  
大的瘤胃，混合唾  
液磨成細團進行  
發酵，

依次通過重瓣  
胃和皺胃，

最後到達小腸  
和大腸消化與  
吸收。

再吐回口腔嚼  
碎一段時間，

吞入食道進入  
蜂巢胃，集結小  
分子的食團，形  
成食糜，

黃牛  
*Bos taurus*  
洞角科

現時來往荔枝窩、蛤塘及荔枝窩一帶的黃牛群約十隻，牠們在山間過著浪客似的生活。村邊黃牛多有戒心，與人類保持距離。數量時有不同，通常五六隻、少則三兩隻，也有獨行的牛。身軀龐大、動作緩慢、性情穩定是牠們的特性。

牠們睫毛修長、眼神溫柔，教我不得不起「初生之犢」，諺語典故始於《莊子·知北遊》：

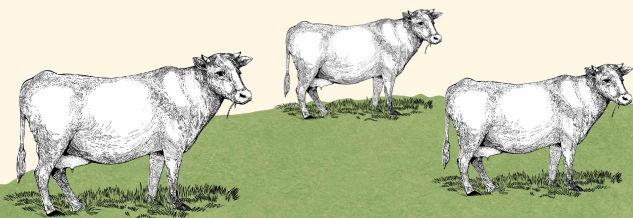
「汝瞳焉如新生之犢而無求其故。」

莊子讚美眼前的「你」有如新生小牛，達到了純真渾厚、無知所求的修為境界。



梅子林村民回憶舊事，指當年每家人總會養一兩頭牛，每隻均穿上鼻環以便控制。牛隻的工作量甚多，為主人耕地、耙地，忙得喘不過氣來。但牛兒似乎知道農人的艱辛，總是邁著矯健的步伐，在田地裡來回工作。休息時則被綁在村中「荔枝王」樹邊，排遺成了滋養果樹的重要養分。而在牛隻「放假」的日子，村中兒童擔任放牧的工作，為免牠們吃掉沿途其他村民所種的莊稼，把牛趕到山上食草，遠至吊燈籠。

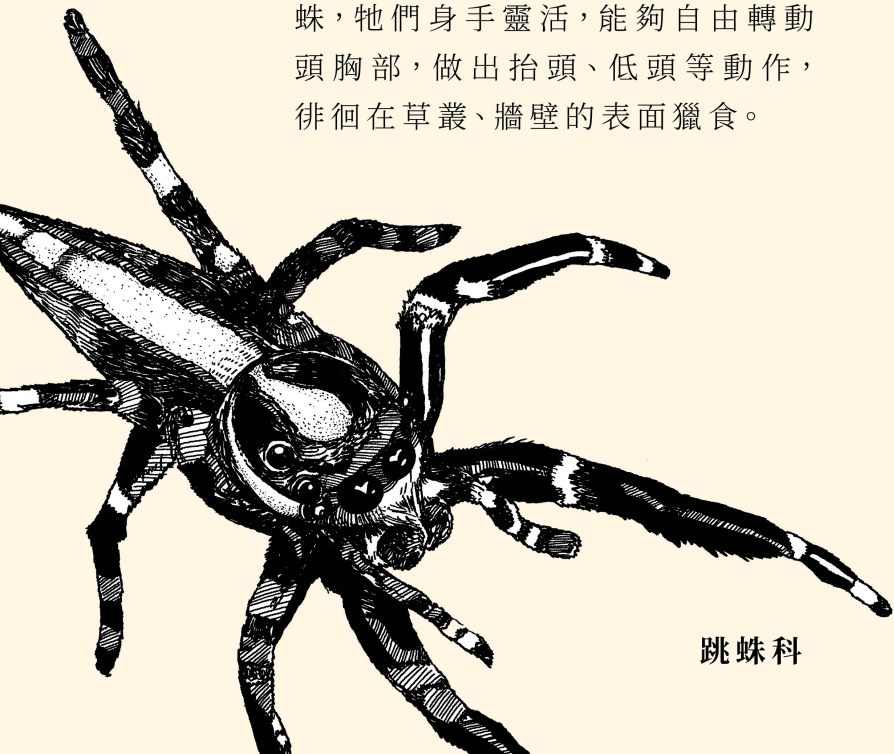
黃牛耕乾田，水牛下濕田；但隨著香港農業式微，黃牛「失業」後輾轉流浪於鄉郊。現在，牠們的後代悠閒食草的姿態，已成山邊一道常見的風景。





跳  
蛛  
齊  
打  
交

不同的蜘蛛有不同的狩獵方法。大部份蜘蛛以吐絲結網、誘捕獵物為主，當獵物落入蜘蛛網中被黏住，蜘蛛便會迅速走近，以毒液攻擊致使獵物全身癱瘓，然後吸食其體液。但也有些蜘蛛並不結網，如跳蛛，牠們身手靈活，能夠自由轉動頭胸部，做出抬頭、低頭等動作，徘徊在草叢、牆壁的表面獵食。



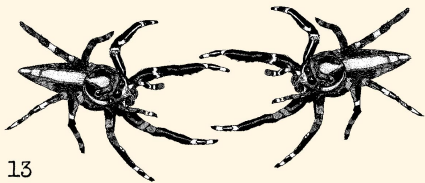
跳蛛科



梅子林村民的童年與動植物相伴，與大自然密不可分。兒時愛上山捉「豹虎」（即跳蛛），見到雙葉黏疊一起，即剪下，再小心翼翼撕開，觀察裡面有否豹虎藏身其中。

「豹虎」其實就是跳蛛，身形只有指甲大小，擅跳躍，體色鮮艷有藍、紅、金等顏色，性情兇猛好鬥，常被當作寵物飼養。山上的豹虎固然從山中獲得，就連至養豹虎的籠子也由樹葉所做。孩子們會利用潤邊常見的大刺植物「蘆兜草」來造「豹虎籠」。

由於跳蛛喜歡陰暗狹小的空間，故小孩成功捕捉後會用露兜草葉摺成小籠子，讓豹虎窩藏在葉子凹入的坑裡。他們常以寵物「對決」，當兩隻豹虎相遇時，會張開雙螯與對方角力，推來撞去，十分刺激。



翻查一些古書，得知古人稱豹虎為「蠅虎」，更有趣的是，原來古時兒童已懂得飼養蠅虎作寵物，互相戰鬥，堪稱**古代版「寵物小精靈」**！成書於乾隆三十年（1765年）、由清朝學者趙學敏所撰的《本草綱目拾遺》，其中〈卷十·蟲部〉中註有「蠅虎」條目：「蠅虎亦蜘蛛之屬，腹亦有絲，而不能結網，惟居墻壁，捕蠅食；其體灰褐色，身上有微毛，嘴有兩鉗，翕吸頻動，跳躍如虎，亦有純白色，兩目朱色，絕可愛。兒童捕置器中，捉蠅以飼之，視其搏躍為戲。」



宋代詩人衛宗武曾寫《蠅虎》：「狀有類蛛蝥，見物常勇投。奮身如虎猛，所得亦蠅頭。」雖然這種「奮身如虎猛」的拼命博殺只能賺些「蠅頭小利」，但也許對於小小的蠅虎而言，大概也足夠供給生活所需了。

盛夏  
裡的  
桃  
金  
娘

桃金娘是酸性土壤指示植物，屬灌木的它們，耐酸也耐貧瘠，強健粗生。

客家人稱桃金娘為「山捻」。  
花大而美，狀似梅花。





你能發現同一棵桃金娘開著色彩不同的花，絢麗多變；花初開為桃紅色，隔幾天轉為淡粉紅，然後風吹瓣落，青澀果子漸大，成熟時色彩變深，漸現醉人的暗紫色。果實多汁，內藏細小種子，漿果去皮後可整粒放進口中細嚼，果肉味甜帶有芳香。除鮮食外，也能釀酒及製成果汁，亦能藥用，有活血通絡、收斂止瀉、補虛止血的功效。然而據說也不能多吃，會致便秘。

在遍山山檢果實的日子，村民會把吃不完的果實採集，拿到沙頭角去，與漁民交換鮮魚，至於「兌換率」，約一飯碗可換一尾魚。

除了果實可作食用外，桃金娘的枝條可作「客家灰水糰」的製作材料。有別於餡料豐富複雜的客家鹹糰，灰水糰內裡沒有餡料，食時只以糖漿添味，製作看似簡單，但其實製作過程漫長而複雜。

灰水製作非是一朝一夕的事，立春後，村民便開始撿拾特定品種的草木如桃金娘、荔枝樹、鴨腳木、黃牛木、松果等做柴，燒水做飯後收集灶頭下的柴灰，待端午節前製作「灰水」。灰水經過層層紗布和紙張穿透而出，過程中木碎與泥塵等雜質被過濾，濾出來的水便可用於烹浸糯米。

加入水翁葉所煮的水，煮熟後的米飯會變成漂亮華麗的金黃色，灰水除了令糯米質地變軟，更為糉子帶來清熱作用。而切開已被蒸熟的灰水糉，你可發現中心有一點紅色，那是一小截「蘇木」所帶來的特別效果，雖然沒有味道，卻具有畫龍點睛之效。

## 桃金娘

*Rhodomyrtus tomentosa*

桃金娘科

花期：4月 - 5月

果期：8月 - 9月

## 荔枝

*Litchi chinensis*

無患子科

花期：2月 - 4月

果期：5月 - 6月

## 鴨腳木

*Schefflera octophylla*

五加科

花期：8月 - 9月

果期：12月 - 2月

## 黃牛木

*Cratoxylum cochinchinense*

山竹子科

花期：4月 - 5月

果期：6月

## 水翁

*Cleistocalyx nervosum*

桃金娘科

花期：5月 - 6月

果期：8月 - 9月

# 梅 子 林 的 盲 婆 雞

在村民眼中具有經濟價值的鳥類，「盲婆雞」定必榜上有名；也由於經常出現在村民口中，在梅子林的「雀仔屋」壁畫上，這種看似其貌不揚的鳥類，亦因此成為了其中一位重要主角。

「盲婆雞」其實是指杜鵑科的褐翅鴉鵂，是外表介於烏鴉跟雉雞之間的大型鳥類。屬本地留鳥的牠，體型較大，身長約50厘米。黑色的嘴巴尖而厚，眼睛暗紅色；身上黑藍色和栗色成強烈對比，叫聲為連串低沉響亮的

「oop-oop-oop」



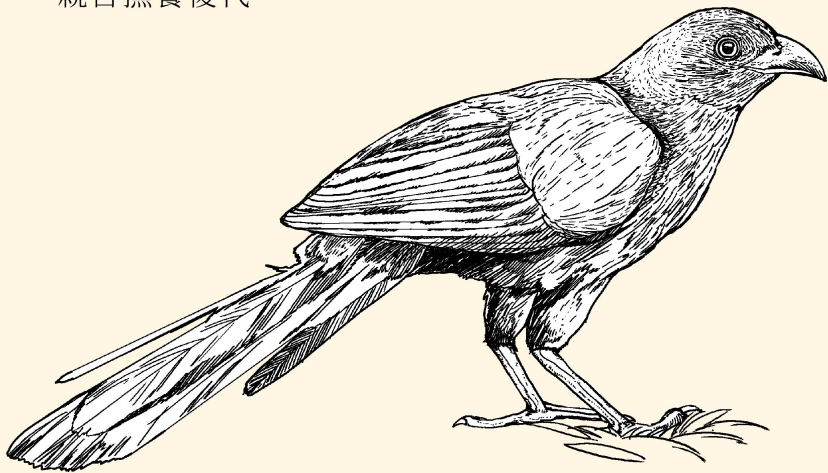
褐翅鴉鵒是一種經常在田間奔走的鳥，擅長在地面奔走，主要在灌叢下層覓食活動，習性隱密，遇驚即速入草叢或密林；平常喜單獨活動，繁殖期時才配對。

在本地，部分杜鵑科鳥（如噪鵑、八聲杜鵑）會下蛋於其他鳥類的巢裡面，托其他鳥類撫養其子女，但褐翅鴉鵒並沒有託卵習性，會親自撫養後代。

## 褐翅鴉鵒

*Centropus sinensis*

杜鵑科



在中國古典文學中，「杜鵑啼血」附會了一個古代神話：相傳周末「蜀王」杜宇，號望帝，失國而死，其魂魄化為「杜鵑鳥」，日夜悲啼，淚盡繼以泣血，血點所濺之地變成杜鵑花，而杜鵑花上的血點，被人們說成是杜鵑鳥所啼的血。

至於在實際用途方面，在昔日物資不充裕的日子，梅子林村民會捕捉「盲婆雞」出售，或以之放入大瓦缸中浸酒自用。據說此酒能夠促進身體血液循環，常用於產後血瘀、血虛、肢體發冷等。

根據筆者的觀察，褐翅鴉鵑經常出現在荔枝窩的活躍農田中，梅子林由於農地漸少，褐翅鴉鵑較少出沒，然而在荔枝窩往梅子林的半山墳地及蛤塘一帶，仍能偶然見其蹤影。





驅邪石菖蒲



石菖蒲

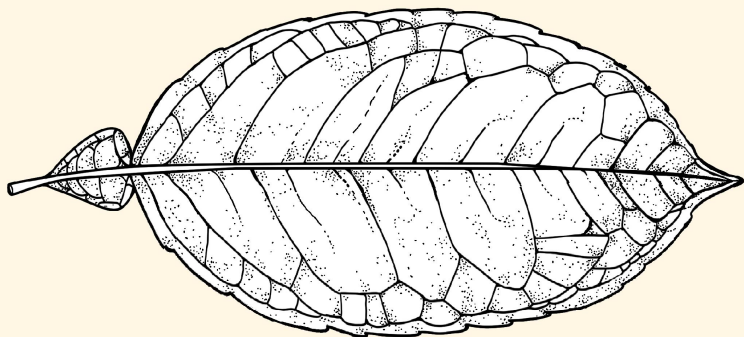
*Acorus gramineus*

菖蒲科

花期：2月 - 7月

果期：7月 - 8月

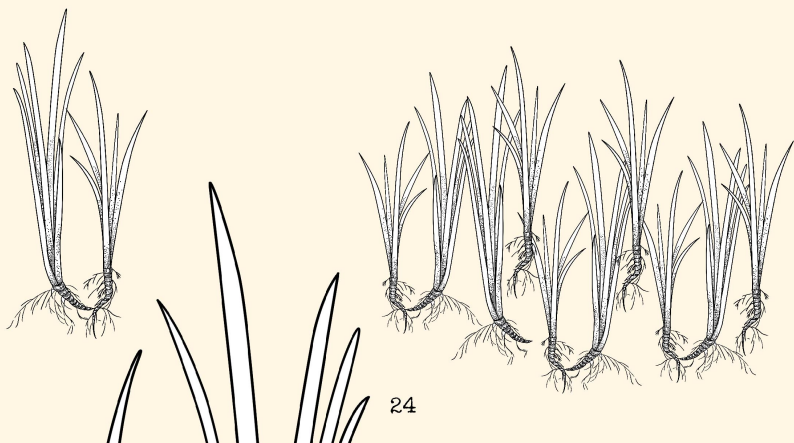
年近歲晚，全屋大掃除後，母親總會從街市帶來一兩束黃皮和碌柚樹的葉子，吩咐我們按照中國的傳統習俗，用葉子煲熱水沖涼，更要全身由頭淋到落腳，以去除上年度的衰氣、霉氣，祈求新一年帶來好運、事事如意。

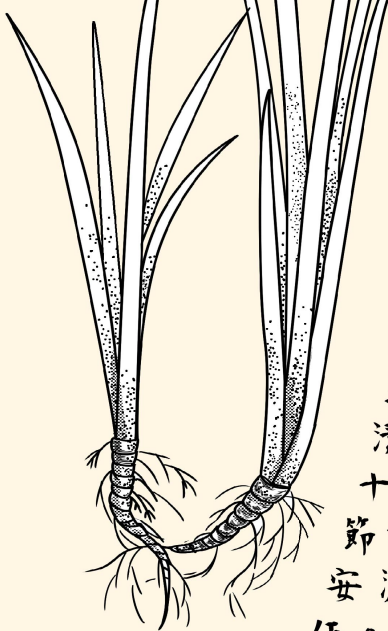


我把新鮮翠綠的葉子放進湯煲，不一會，清新草氣隨著煙冒升出，清透的水泛出微黃，一缸除垢的「吉祥沐浴淨身水」即告完成。我通常會在肥大的碌柚葉上倒上洗頭水，乾脆用葉子掙頭掙身，最後淋水淨身；看著帶泡的污水捲進坑渠，心中有著說不出的舒坦。

至於梅子林村的村民，他們大掃除常用的葉子跟城市人稍為不同，會以石菖蒲取代黃皮葉，加入碌柚葉煮滾成水後，用來抹神像、打掃家居。女兒家出嫁前，也會用石菖蒲水洗澡淨身。

石菖蒲屬菖蒲科，為多年生草本植物，其根莖具氣味，常作藥用；分布於印度東北部、泰國北部、中國雲南及長江流域、韓國、日本、菲律賓與印尼等國，多生在山澗大石的空隙中。由於以前梅子林村民會把澗中的石菖蒲收割出售，因此植株數量稀少，但經過數十年的休養生息，野生群落漸大。





長長的葉子生長溪澗中，因為長期受到流水洗擦，看起來清爽乾淨、不帶一絲灰塵。它的根莖細長優美、具香氣，在古來已受文人雅士的注意，蘇軾在《石菖蒲贊》中讚頌它「忍寒苦，安澹泊」：「石菖蒲並石取之，濯去泥土，漬以清水，置盆中，可數十年不枯。雖不甚茂，而節葉堅瘦……至於忍寒苦，安澹泊，與清泉白石為伍。」

宋代文人愛種花草，甚至視為石菖蒲為書房內的雅設。野生的菖蒲常生於水中石頭之上，栽培時無須泥土，這種乾淨的狀態不僅雅觀，而且特別適合擺放在書齋中。宋代詞人陸游極愛石菖蒲，常到山間撿石頭、接泉水養之：「今日溪頭慰心處，自尋白石養菖蒲」，蘇軾也是愛煞石菖蒲的詩人，也會以「爛斑碎石養菖蒲，一勺清泉半石盃」，兩者對石菖蒲的盆景種植，似乎也甚有心得。



路



邊



大



樟

樹

## 樟樹

屬長壽樹

種，中國、台

灣、日本等地都有

樹齡百年甚至上千

年的巨木古樹。樟的枝

葉皆有味道，當清風吹

過，枝葉之間互相摩擦，能

散發香味，是優良的遮蔭樹，

甚至能夠整列種植於人行道上，

作為防風林使用。

冬去春來，立春之後，樹木紛紛冒出青翠色的新梢，樟科樹木尤其明顯。樟樹四季常青，枝枝相連、葉葉交錯，猶如一把巨大綠傘。中國古詩詞中不乏描寫樟樹的詩句，如唐代文人沈亞之《文祝延二闕》：「樟之蓋兮麓下，雲垂幄兮為帷」，表達了對香樟枝繁葉茂，樹冠鋪天蓋地的讚嘆。





《本草綱目》解釋了樟樹名字的由來：  
「其木理多文章，故謂之樟」。

樟木樹幹上紋路分明，容易辨認，樹冠巨大，常年墨綠，木材及葉子均散發特殊香氣。

樟木有強烈的樟腦香氣，味清涼，有辛辣感，防蟲防蛀、驅霉防潮，因此木材十分適合做藝術品雕塑，也能作「樟木櫥」——即用樟木造的箱子。傳統上，父母會為每位女兒準備一個樟木櫥，於她們出嫁當日，將嫁妝放入箱然後運到夫家，因此人們又會叫樟木櫥做「嫁女箱」。樟木櫥可以防霉防蟲，不單可以放置衣服，珍貴的文件及有紀念價值的東西，都可以放在裡面。

由古至今，樟木被視為具經濟價值的樹種，除了木材之外，由樟木蒸餾分離而出的樟腦及樟腦油也具醫療效果。中醫用來治療疹癬、風濕等，西醫則用來治皮膚病和神經衰弱症。

藥用之外，樟腦也用來製造火藥和賽璐珞(*celluloid*)。賽璐珞是一種類似塑膠、卻比塑膠出現更早的化學材料，由硝棉與樟腦混合加熱、加壓製成。十九世紀末年清日簽署《馬關條約》，台灣被割讓，造成往後五十年的台灣日治時期。日本據台灣初年，即設有獨立機構「樟腦局」，專門處理樟腦業務，包括實施樟腦專賣制度，訂定樟樹之砍伐、保護及造林規劃，又獎勵民間大量種植；當時的樟腦，是台灣清朝至民初時期重要的出口貨品。

在香港東北地區的荔枝窩也有棵享負盛名的「五指樟」。據村民說，樟樹原本從主要樹幹分出五支，形同五指，故取名「五指樟」，但在日軍侵佔村落時，其中一指被鋸下，村民於危急存亡之際腦筋急轉，馬上指此樹為「神樹」，住有樟樹精靈，日軍信有其事，其餘四指才得以保存，避過砍殺厄運，所以我們今天看到的，是殘缺一指的五指樟。

沙頭角梅子林附近的樟樹也特別受到關注，在往日燒柴生火的日子，村民們也會刻意保留此種，因此我們由荔枝窩走上梅子林，山路旁邊能看到六、七棵健壯的樟樹。樟樹也可孕育樟天蠶蛾。樟天蠶蛾每年初春交配後於樟樹上產卵，經孵化後眾多淺綠的幼蟲會大量進食樟葉，幼蟲經過多次褪皮成熟，會在樹幹上吐絲作繭，等待翌年春天羽化。梅子林村民常在此時採下蠶繭，用滾水煮熟後可抽絲做綢，或純粹當作遊戲玩，看看誰養的樟蠶所吐的絲最長。



我凝視灰褐深沉的老樹幹上，有著一道道縱裂紋的深溝，彷彿便是歲月刻下的痕跡。樟樹在古代多稱「豫樟」，由於實用價值高，在宮廷、寺廟、庭院及村舍附近廣為種植。漢代的《述異記》曾記載：

「漢武寶鼎二年，立豫樟宮於昆明池中，作豫樟木殿」，用堅硬而香氣四溢的樟木建造宮殿，格外見其非凡身價。

## 樟

*Cinnamomum camphora*

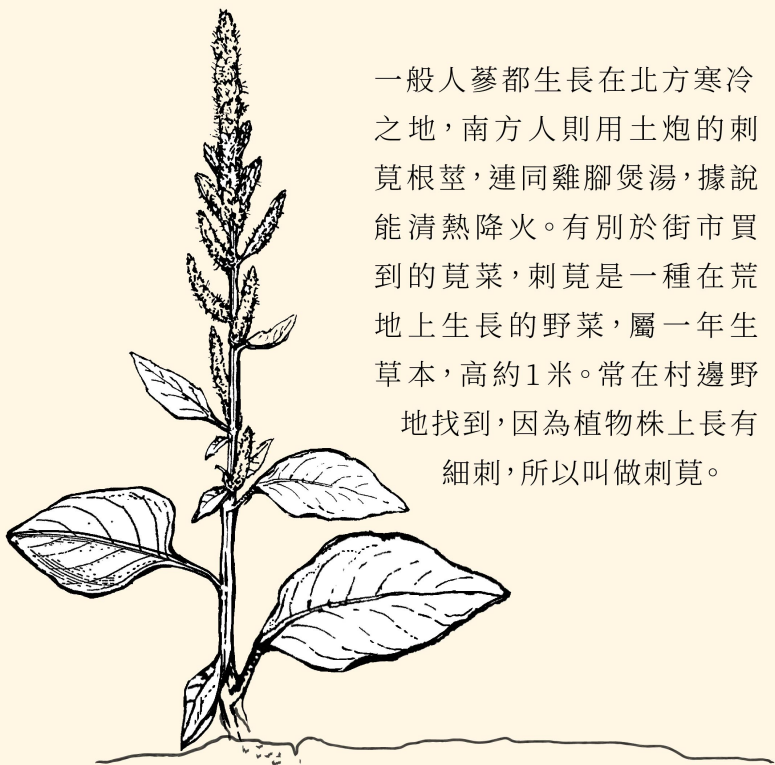
樟科

花期：4月 - 5月

果期：8月 - 11月

保  
火  
湯  
與  
品  
茗





一般人蔘都生長在北方寒冷之地，南方人則用土炮的刺莧根莖，連同雞腳煲湯，據說能清熱降火。有別於街市買到的莧菜，刺莧是一種在荒地上生長的野菜，屬一年生草本，高約1米。常在村邊野地找到，因為植物株上長有細刺，所以叫做刺莧。

刺莧菜頭味道帶甘，愈粗愈珍貴，最適合炎熱的夏季用來煲湯，有清熱解毒、消炎、祛水腫、清理體內濕熱之效。因為材料最重要的部分藏在泥土之下，所以挖掘植株的時候要特別小心。

除了飲湯，也會品茶，村民喜愛以切開餘甘子果實泡製山茶。餘甘子屬於大戟科小喬木，葉子也可放在太陽底下曬乾，用來填入自製的布枕頭，淡淡的葉子香氣使人更易入睡。至於鮮葉也可以用來洗頭，達到絲滑效果，功效猶如現代的護髮素。

品茗所用的材料甚多，村民指出也可利用野生的「苦勒蔥」，經炒烘過後沖茶。「苦勒蔥」即攀援植物白籐，屬五加科植物，微苦的它具有良好的消暑功效。除此以外，客家人也有醃製「清明茶」的習慣，在清明前採集不同植物如三椏苦、地膽牛等，用鹽醃製咸茶，放在小罐中，用以「看門口」，身體不適時飲用。

### 刺莧

*Amaranthus spinosus*

莧科

花期：7月 - 12月

果期：7月 - 12月

### 白籐

*Eleutherococcus*

*trifoliatus*

五加科

花期：8月 - 9月

果期：9月 - 12月

### 餘甘子

*Phyllanthus emblica*

大戟科

花期：4月 - 6月

果期：7月 - 9月

淡水溪澗中的  
絨螯蟹

梅子林的溪澗主要有淡水蟹兩種，日間澗邊偶見顏色鮮紅亮麗的香港南海溪蟹；至於夜間則常見日本絨螯蟹，牠們甲殼灰綠色，圓滾滾的，而腹部呈白色，一雙大螯外側有一片濃密的絨毛。



夜裡我常獨自在村間遊走，拿出電筒東照西照，常見到牠們優哉游哉地在水中用大螯進食，那緩慢不急的姿態，十分討我歡心。梅子林村民喚之「毛蟹」。

牠們愛吃落在水底的枯葉，一雙大螯鉗著小小的植物碎屑，

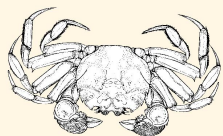
：

慢吞吞地放進頭胸甲之下的口器中。

：

動作悠閒卻敏感害羞，稍有風吹草動即縮躲在大石底下。





日本絨螯蟹棲息於淡水溪流中，雜食性。每年秋冬雨後的某些夜晚，成群地順著洶湧的河水往河口爬，到達半淡鹹水區後，毛蟹們會開始交配產卵。

排卵孵化後，蚤狀幼體會在海中行浮游生活，渡過漂浮期。經過5次的蛻殼之後蛻變成幼蟹，下沉至海底開始底棲生活。第二年的春天牠們會溯河而上，到達溪澗的中上游定居，經過一年長大成熟，又會重踏父母的腳步，在秋冬時順流而下，降海生殖。

日本絨螯蟹跟俗名「大閘蟹」的中華絨螯蟹同屬，兩者的大螯均具毛。肥美多膏的大閘蟹，固然是現代人的秋季美食之一，但原來早在魏晉時期，已有人對螃蟹情有獨鍾了。《晉書·畢卓列傳》記載了一位愛飲酒又愛吃蟹的吏部郎畢卓，他豪放任性，曾經醉後在夜裡混入朝廷酒庫偷喝剛釀熟的酒，被發現而遭網綁。他曾揚言平生最大願望就是「右手持酒卮，左手持蟹螯，拍浮酒池中，便足了一生矣。」用船載著百斛美酒，泛舟水上，然後右手酒杯、左手蟹鉗，便滿足一生……而這位吏部郎日後的仕途如何？據說最後因喝酒誤事而被罷官云云。

### 日本絨螯蟹

*Eriocheir japonica*

弓蟹科

### 中華絨螯蟹

*Eriocheir sinensis*

弓蟹科

### 香港南海溪蟹

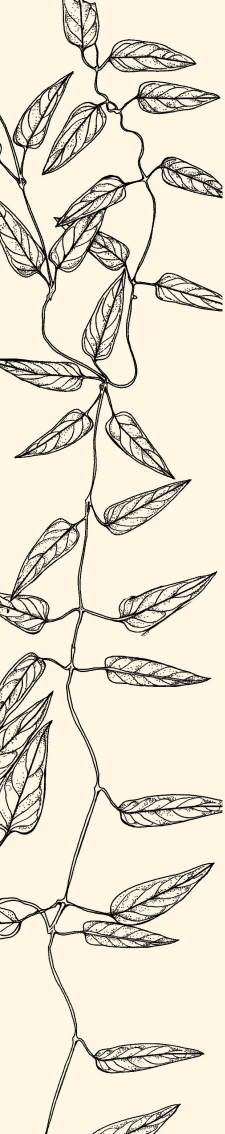
*Nanhaipotamon  
hongkongense*

溪蟹科

客家茶果製作：  
雞屎藤及苧麻



跟村民談天，才知以前每逢喜慶過節，客家人常會製作茶粿送贈親朋戚友。客家茶粿鹹甜俱備：鹹茶粿有眉豆餡及蘿蔔絲餡；甜茶粿則有花生椰絲及蓮蓉餡，其中特別值得介紹的，是顏色黑黑沉沉的雞屎藤茶粿及粗葉茶粿。



他們常在田邊及路邊採集雞屎藤或粗葉（苧麻）作為茶粿材料。雞屎藤及粗葉均為香港原生植物。雞屎藤為多年生草質藤本，屬向陽性植物，3至5米以上，常攀援於其他植物或岩石上，在村邊的鐵絲網尤其易見。以臭聞名，當葉被揉碎後會有股如雞屎的臭味，故有「雞屎藤」之名。雞屎藤可內服，浸酒，搗敷或煎水洗。主要功效是祛風除濕，消食化積，解毒消腫，活血止痛。

在雞屎藤數量不足的情況下，就會加入「粗葉」，增加滋味；粗葉即為苧麻，葉背密披白色絨毛，它是重要的植物纖維作物，其植株纖維可用作生產麻布及紙張。中國是世界上苧麻栽培及利用歷史最長的國家。1975年，在浙江河姆渡發掘出一處6000年前的新石器時代文化遺址，當中便出土了苧麻繩索和完整的苧麻葉片。

苧麻古來就是中國人民重要的天然紡織原料，公元前六世紀春秋時期的《詩經》之中，其《陳風·東門之池》中有「東門之池，可以漚紵。彼美淑姬，可與晤語。」當中的「漚紵」正是「浸泡苧麻」的意思，是古籍中關於苧麻最早的文字記載。

苧麻除了用作紡織，也作食用，一些地方早有食用苧麻葉的傳統。苧麻葉莖含糖量為22%，可用於釀酒和製糖；也含有豐富的天然色素，民間常將苧麻葉用於食品著色，例如製作茶粿時，將嫩葉揉入米粉中製成糕點。

不論是雞屎藤或粗葉茶果，製作時，都會先把葉子磨碎，再混進糯米粉中，充分搓揉；分成小粉團後，包入甜餡料（或是純粹粉團，不包餡），最後放在已栽好的蕉葉上面蒸熟。

打開蒸氣騰騰的籠蓋，原本青青綠綠的茶粿，在蒸熟後顏色竟然變得墨綠深沉！咬開軟糯煙韌的茶果，舌尖滿是濃濃的植物草香。

### 雞屎藤

*Paederia scandens*

茜草科

花期：8月 - 9月

果期：9月 - 12月

### 苧麻

*Boehmeria nivea*

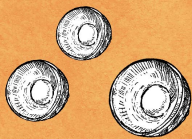
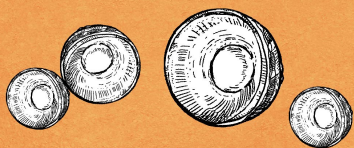
蕁麻科

花期：5月 - 8月

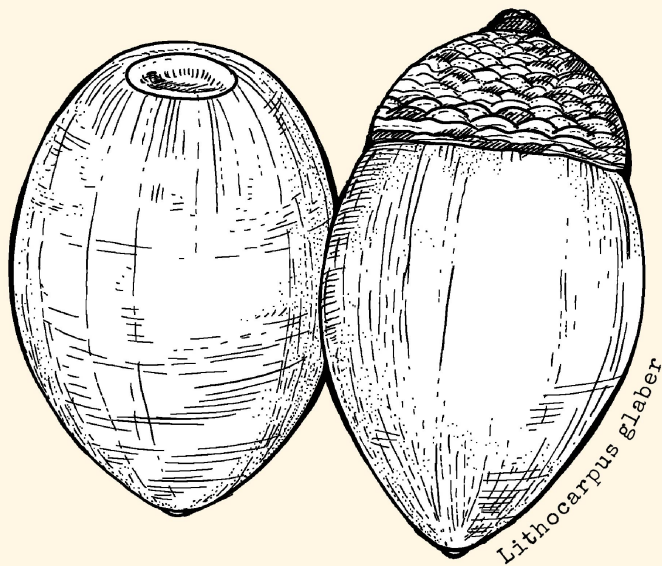
果期：9月 - 10月

# 大樹下的果實

據村民所講，梅子林有不少「工具樹」，其中一種正是破布木。昔日果實成熟的日子，他們會剪下破布子的果蒂連果實，作為美術勞作課的用具。原來這種果子擁有豐富的膠質，可作為漿糊的代替品；把它壓爆，便會流出黏黏的汁液，摸下去就像塗了一層漿糊。小孩子最愛用來黏風箏，十分牢固，據說一年半載也不掉落。這種果實甚至有一種「花名」，村民會把唸它做「黏人仔」，有「痴身痴勢」的意思。



另外一種經常在村民口中聽到的野生果實叫「慈仔」，原來正是殼斗科的「柯」的果實。

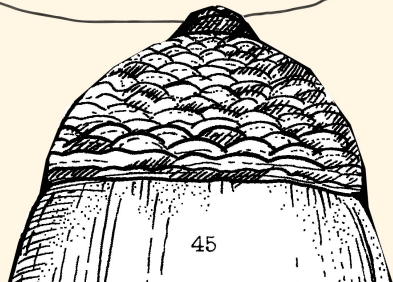


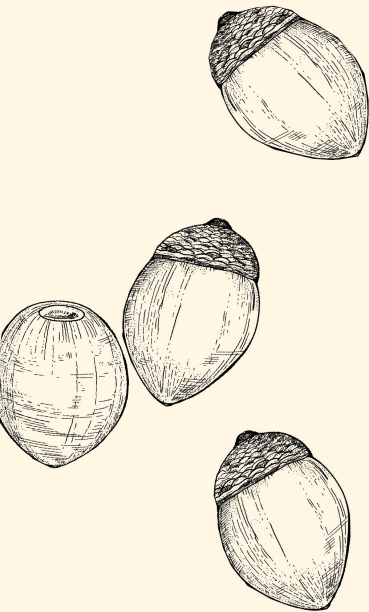
柯屬於喬木，最高可達15米，革質葉子多呈倒卵形，葉緣有2-4個淺裂齒；殼斗呈碟狀，堅果則為橢圓形。

殼斗科和樟科植物是天然闊葉林的重要成員，具有水土保持、碳吸存等功能；殼斗科樹林的出現，往往標誌該森林處於成熟的狀態。

柯的果實在火堆中被烤熟後，會發出「噉」的一聲，我們剝開堅硬的外殼後，便能食用內裡果仁，味道及質地與栗子相似。另外由於種子富含油份，也能搾油。

柯的花期在夏天，十一月時能在林下採拾成熟落下的果實。除作食用，又由於外貌可愛，或可用之做首飾或其他工藝品。





## 破布木

*Cordia dichotoma*

紫草科

花期：4月 - 6月

果期：6月 - 9月

## 柯

*Lithocarpus glaber*

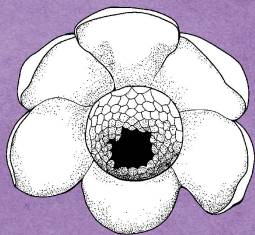
殼斗科

花期：7月 - 11月

果期：7月 - 11月

兒時印象最深刻的殼斗科堅果，竟出現在宮崎駿《龍貓》動漫電影情節裡面：三歲孖辮妹妹在灌木隧道裡發現殼斗科果實，興高采烈地一顆顆拾起來，無意間看見半透明精靈，追呀追，最後跌在樹洞底，尋到大龍貓。後來姐姐借給大龍貓一把雨傘，為了答謝姐妹，大龍貓把殼斗科種子送給她們；種子在姐妹舞蹈中發芽，最後變成一個巨大森林，展現了無窮力量和生機。

通山遊樂的野孩子，夏日時最愛邊走邊吃，  
我簡單地給梅子林村民做個統計，原來紫玉  
盤、黃牙果(嶺南山竹子)和山捻(桃金娘)是他  
們心中的三大味美野果。



### 嶺南山竹子

*Garcinia oblongifolia*

山竹子科

花期：4月 - 5月

果期：10月 - 12月



### 紫玉盤

*Uvaria macrophylla*

番荔枝科

花期：5月 - 6月

果期：9月 - 12月



### 桃金娘

*Rhodomyrtus tomentosa*

桃金娘科

花期：4月 - 5月

果期：8月 - 9月

邊  
走  
邊  
吃

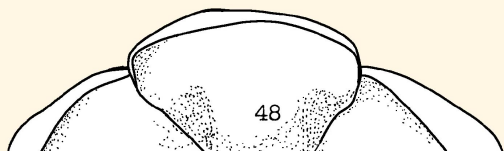
紫  
玉  
盤  
、  
黃  
牙  
果

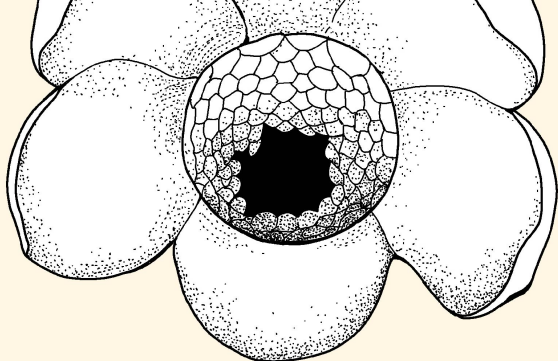




夏末初秋是嶺南山竹子的果期，走在林森林中的山徑，不難發現一地黃色如青梅大小的果實。嶺南山竹子可食，據說吃掉果實，牙齒會發黃，因此廣東一帶俗名又叫「黃牙果」。我也試試打開一個吃掉，把黃色外皮掰開，內藏數瓣白色半透明果肉，簡直是迷你版本的山竹！酸甜酸甜，味美解渴。剛掉在地上，外皮黃色而按下去仍硬身的，酸甜度最為合宜，啡色的不用碰，內裡早已變質發酵。

嶺南山竹子屬香港首先發現品種，模式標本在1847至1850年間由J. G. Champion 於香港島快活谷的樹林發現。分佈於廣西、廣東、海南、越南等地，常生長於水源充足的地方，如水塘或河溪附近。除果可鮮食，種子含油份可製肥皂及潤滑油，樹皮含丹寧可製栲膠，而黝黑的木材則可製作傢俱及工藝品。





至於另一種野果紫玉盤主要生長在低海拔的灌木叢中，在荔枝窩及梅子林一帶極為常見，處處可見蹤影。屬攀援灌木的它，全株幼嫩部位均披星狀絨毛。葉片大大塊，呈倒卵形、質地厚實呈革質。花期春夏，花呈深紅色至紫紅色，氣味帶有果香，常吸引各種昆蟲光顧；開花後結果，果實卵圓形，長約兩三厘米。

梅子林村民會把紫玉盤喚作「**陳蕉公**」(另外也有客家人叫它「田蕉公」)，果實成熟後變紫黑色，此時最甜，味美多汁，深受大人小孩子歡迎。如精靈般的紫玉盤果實是一年一度、期間限定的山邊野果零食，數量有限，食完即止。

夜  
裡  
蛙  
蛙  
叫

大綠蛙

*Odorrana chloronota*

蛙科

沼蛙

*Rana guentheri*

蛙科

斑腿泛樹蛙

*Polypedates megacephalus*

樹蛙科

小棘蛙

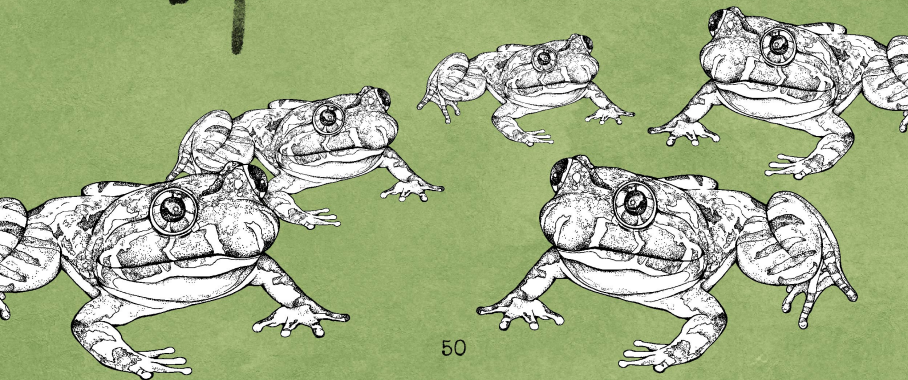
*Quasipaa exilispinos*

叉舌蛙科

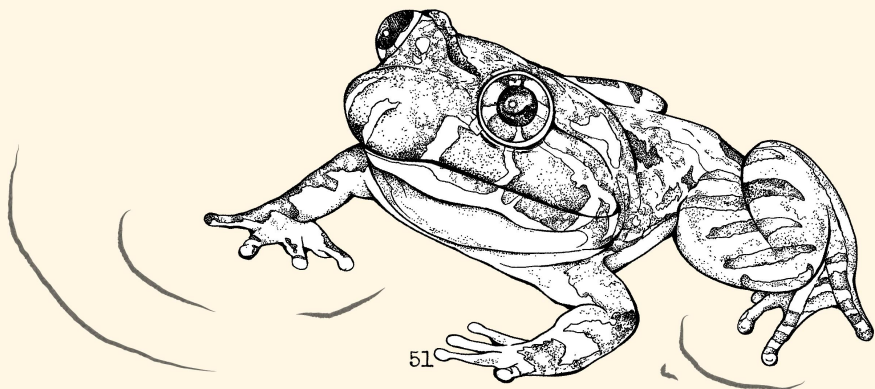
黑眶蟾蜍

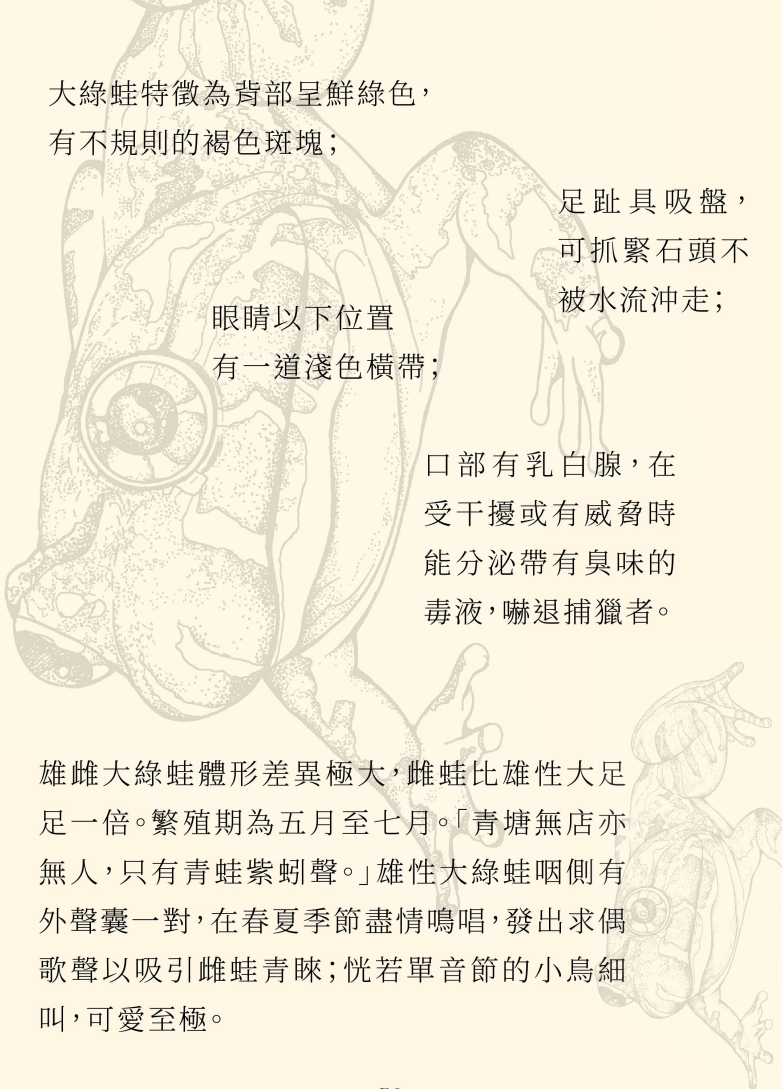
*Duttaphrynus melanostictus*

蟾蜍科



據蛤塘村代表范秤有說，蛤塘村中的「蛤」字，正是「蛙」的意思，立村之時水源充足，水稻田如水塘，又見水旁多蛙，遂有此地名。我查閱《康熙字典》中有關「蛤」的條目：「《本草》蛙小其聲曰蛤，俗名石鴨，所謂蛤子也。」就是指《本草》中說蛤的身型比蛙小，又會發出「蛤蛤蛤」的聲音，故稱「蛤」。問及蛤塘村會出現哪種蛙時，住客張生說早上經常見到一種青綠色的青蛙，人行過了就會「撲」一聲跳落水，我估計就是香港山溪常見的大綠蛙。





大綠蛙特徵為背部呈鮮綠色，  
有不規則的褐色斑塊；

眼睛以下位置  
有一道淺色橫帶；

足趾具吸盤，  
可抓緊石頭不  
被水流沖走；

口部有乳白腺，在  
受干擾或有威脅時  
能分泌帶有臭味的  
毒液，嚇退捕獵者。

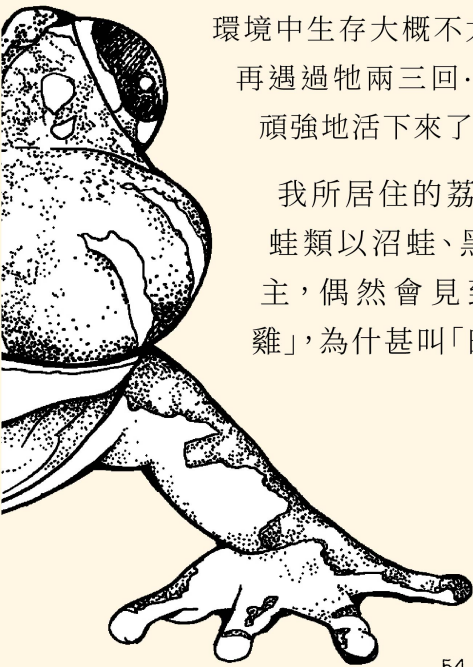
雄雌大綠蛙體形差異極大，雌蛙比雄性大足足一倍。繁殖期為五月至七月。「青塘無店亦無人，只有青蛙紫蚓聲。」雄性大綠蛙咽側有外聲囊一對，在春夏季節盡情鳴唱，發出求偶歌聲以吸引雌蛙青睞；恍若單音節的小鳥細叫，可愛至極。

至於旁邊的梅子林村則有多種蛙類，除了沼蛙、斑腿泛樹蛙、小棘蛙等，當地也有不少背部深棕、腹部雪白的大頭蛙。屬中型蛙的牠們，平均體長約50毫米；雄性頭很大，頭部約為體長一半。這種大頭蛙，在《中國脊椎動物紅色名錄》中被列為「近危」物種。

2019年時，我在香港大學「永續荔枝窩」計劃伸延部分「梅子林藝術活化」項目的機緣下，新嘗大型生態壁畫的策展。為了深度領悟當地人文歷史和鄉郊自然特色，我獨居村中三個月，完成五張生態壁畫，自始愛上偏遠鄉郊的樸素。

我日間繪畫壁畫，夜裡經常手握電筒周圍行。在梅子林工作的日子有時孤獨，後來我在幾個夜裡找到一隻靈魂相應的動物，彷彿給我安慰：那是一隻缺失了右眼的大頭蛙，經常坐在小溪旁邊，相比其他梅子林的青蛙，牠並不怕人，總是90度側身，用僅餘的單眼斜望著我。失去右眼的單眼青蛙在野外環境中生存大概不太容易，後來的日子我再遇過牠兩三回……牠有所殘缺，卻又頑強地活下來了。

我所居住的荔枝窩，田地裏常見的蛙類以沼蛙、黑眶蟾蜍以及澤蛙為主，偶然會見到虎紋蛙，俗稱「田雞」，為什甚叫「田雞」呢？



李時珍於《本草綱目》說出了牠的特性：「蛙好鳴，其聲自呼。南人食之，呼為田雞，云肉味如雞也。又曰坐魚，其性好坐也。」虎紋蛙身體橄欖啡色，並且有整齊的黑色花紋，喜歡水深多草的地方，常在水邊蹲坐。

立春過後，夜來明顯地多了蛙鳴，我想起明初詩人劉基的《絕句二首立春夜聞蛙鳴作·其二》，當中寫道：「春到草根人未覺，夜來先有蝥蛙知。」蛙類大部分的時候都安安靜靜地躲在暗處，不會發出聲音，但到了春夏繁殖期，雄蛙就會發出鳴叫，在雨後的夜晚更是興奮。不同種類的青蛙聚集鳴叫，唱出多重和聲，就是夜幕下的合唱團表演了。



製

作

逼

迫

筒

村民說在村中沒有太多精緻的玩具，娛樂自求，而「逼迫筒」正是那個年代村裡孩子們自行製作的玩具之一，代替坊間的玩具槍，做法簡單：把一根約莫20厘米長，粗約手指大小的竹子，截去頭尾竹節，再找另一枝剛可插入竹筒空心部份的小竹子做芯，即告完成。

而逼迫筒的材料：「竹」及「多花勾兒茶」均可於梅子林村邊找到。



使用時，把紅噹噹的多花勾兒茶的果實作為子彈，塞進「逼迫筒」的前端，再把另一果實塞到末端，發射時快速把竹芯前推，利用空氣壓縮原理，把塞在前端的多花勾兒茶果推射出來！



野果在細小的竹管內有很好的密封作用，當竹管的一端被竹芯壓入，氣壓瞬間爆升，爆發發出「**啪**」的響聲，把子彈逼彈得遠遠。



葉片也不算難認，多呈卵狀橢圓形，葉脈密集，先端有小短尖，子彈的供應是有季節性的。

多花勾兒茶為攀援灌木，高約1、2米。核果細小呈鮮紅色，三至六月時結果，小孩子們可在此時收集「子彈」。

### 多花勾兒茶

*Berchemia floribunda*

鼠李科

花期：8月 - 10月

果期：2月 - 3月

至於逼迫筒的槍管則用「黃竹」作材料。追問下去，才知原來不同的竹類（如甜竹、黃竹、麻竹、丹竹等）各有用途。

當中以麻竹為最大型，也最「值錢」，尤其受到漁民歡迎，有價有市；一條三、四十尺長的麻竹開成兩半，即能裝在船上，既粗長又強韌，最適合支撐大拖魚網。甜竹最硬最厚，可來做擔挑；黃竹直徑則最細，最適合用作逼迫筒的槍筒，也可交叉排列，用來做防牛的欄杆。

在荔枝窩行上梅子林的路上，最顯而易見的莫過於大型的麻竹，風吹過時，「**啲啲**」作響。那是村民自種成林的竹叢，除了實用，也有喻意。

自古以來，文人常以「竹」來借喻耿直不阿的高尚氣節。古代文人常稱友誼為「竹林」，例如歷史上有名的「**竹林七賢**」。成語「**青梅竹馬**」說的則是指小時候的玩伴，也有類似的意思。



尖苞柞葉

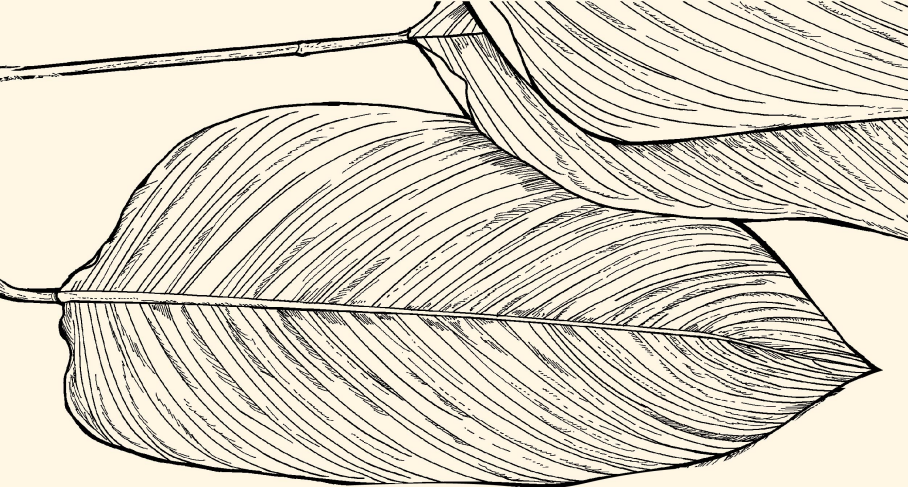
過時過節：  
：

在新春時節，除了洗邐邐的石菖蒲，另一種可留意的溪邊植物則是「尖苞柊葉」。

尖苞柊葉屬於竹芋科，是多年生草本植物，廣佈於亞洲南部，形似芭蕉葉，氣味清香。在廣東肇慶地區人們常用柊葉包裹蒸棕，而梅子林村的客家人，則會用到柊葉來製作巨大版年糕。

客家村過年時會與家人鄰里「開大鑊」蒸大年糕，動輒用上數十斤糯米粉，是城市長大的我難以想像的超大份量。

村民們先以糯米粉及蔗糖調配粉漿，再倒進圓籠蒸熟。圓籠是六角編織法的竹製器皿，竹篾之間有大孔縫隙，因此村民會在溪澗旁邊搜集修長的尖苞柊葉，將之重疊鋪設，再在底部鋪上翻白葉樹的葉子以作鞏固，以防年糕粉漿滲漏及黏底。



20寸的圓籠盛滿年糕粉漿，下有燒得旺盛的柴火，村民需要時刻「睇火」，常常為蒸籠加水，並且不時攪拌，以確保年糕內外徹底蒸熟。經過十小時的蒸騰，特大年糕終於出爐了！村民從圓籠倒出已放涼變硬的巨形硬年糕，外形就像英美常見的、呈鼓狀的大芝士！把外層的葉子撕掉後，會以不鏽鋼線把巨大年糕割成小份，與親友分享心思成果。我也曾經嚐過味道，年糕切塊後用雞蛋漿蘸之，再以小火慢煎，咬來煙韌可口、甜而不膩，而且切糕過程熱鬧好玩，實是客家村落過年的其中一個重點節目。

為了過年前能以柊葉做糕過節，據梅子林村民所講，每家每戶都會在田邊濕潤的地方種植大叢柊葉。我在「森林村落」中另有「培植原生植物」的任務，其中一個欲多繁殖的品種正是尖苞柊葉。

尖苞柊葉屬顯花植物，固然也會開花結果，它的花序先端具刺狀小尖頭，外型就像淺黃色海膽，摸起來岩巉堅硬，然而能夠成功發育的種子數量極少，故主要還是以分株作為繁殖方法。

移植時需將植株種於近水的地方，環境帶蔭，不能直曬，否則會灼傷葉面。它們粗生，所需肥料不多，而水量要足，花期二至五月，果期則為八至十月。

### 尖苞柊葉

*Stachyphrynium placentarium*

竹芋科

花期：2月 - 5月

### 翻白葉樹

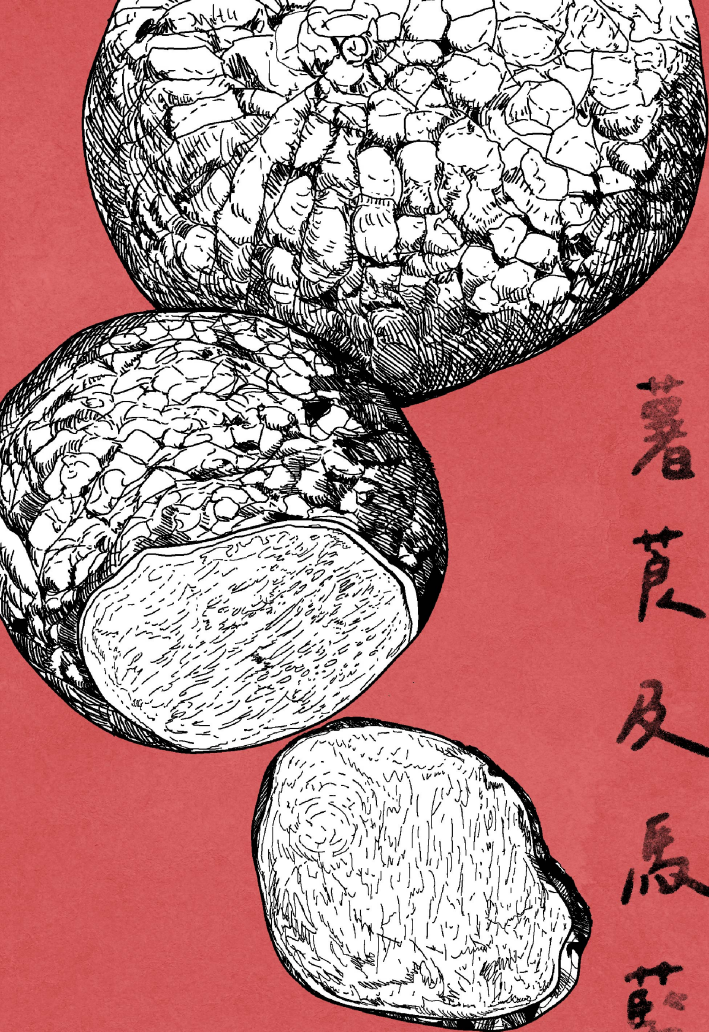
*Pterospermum heterophyllum*

梧桐科

花期：9月 - 11月

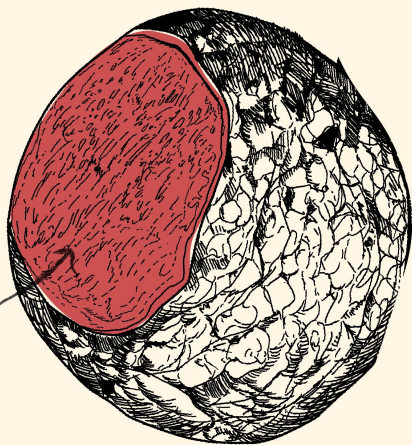
染布良友：

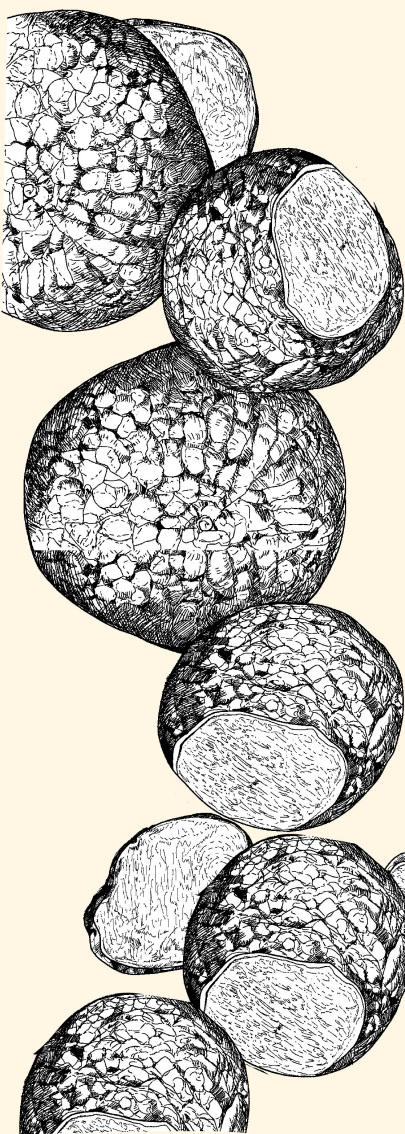
薯莨及馬藍



根據聯合國數據顯示，紡織服裝行業的總碳排放量，佔據全球碳排放量的10%，是僅次於石油產業的第二大污染產業，有毒物質往往未經處理便排入河流，影響海洋生態。當你每季為衣櫃添置新衣的同時，有沒有想過紡織業的染布過程竟是全球水污染的第二大元凶？想減低染布對環境的影響，「天然染」也許就是最理想的解決方法；「天然染」即以天然植物提取染料，將織物進行染色，取代對天然環境有害的「化學染料」。

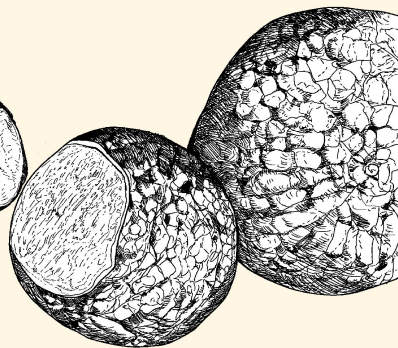
對我來說，薯莨是古怪的；無論是外型或生長習性，都跟典型植物不一樣。薯莨屬藤本，植株長度可達20米。塊莖一般生長在表土層，多為球形，外皮黑褐色，凹凸不平，斷面新鮮時紅色，乾後紫黑色。





作為多年生纏繞藤本的它，莖上有利刺，以防止被草食動物吃掉。塊莖一球球呈「層層疊」狀態，量多者可挖出二、三十斤以上。質硬不堪食用，卻能提煉優良的染料。

蠶絲織物經含有單寧酸的薯莖塊莖汁液多次浸染、晾曬、水洗、發酵後，會由橙黃逐漸變成深紫褐色，及令布質變得防水，最後染成的織品稱為「香雲紗」。村民也常把薯莖售予漁民，會用之浸煮漁網，使之強韌耐用。



除了水邊豐盛的蕨類和苔蘚植物，在梅子林的溪澗旁邊，也有綻放紫色花朵的馬藍，也是一種著名的藍染植物。馬藍屬草本，約1.5高。莖直立，葉柔軟而邊緣有鋸齒。花冠圓筒狀，常生於潮濕地方。除中國外，孟加拉、印度東北部、緬甸、喜馬拉雅等地至中南半島均有分佈。

馬藍的模式標本於1847年至1850年間在香港柏架山被採集。植株含靛藍色素，是南方常用的藍染植物。在合成染料普及以前，人們會栽培藍染植物如馬藍、木藍、蓼藍、菘藍等製作染料。

人們通常在清晨有露水時採收馬藍，把新鮮的莖葉收割，浸水並壓以重物，經發酵、沉澱、濾水等多重步驟後，在缸底收集藍泥。

它另一名字是「板藍」，在2003年「沙士」疫症爆發期間廣為人認識。「板藍根」分「北板藍根」和「南板藍根」，北板藍根來源為十字花科植物菘藍的根，南板藍根則為爵床科馬藍的根莖及根，都是一般在中藥店能買到的便宜藥材，具清熱解毒、涼血消腫之效。

## 薯蕷

*Dioscorea cirrhosa*

薯蕷科

花期：4月 - 6月

果期：7月 - 1月

## 馬藍

*Strobilanthes cusia*

爵床科

花期：11月 - 2月

果期：11月 - 2月