

五花八门的
冬至
食俗

□ 兰风

冬至,古有“日短”或“日短至”之称,冬至当天,是一年之中白昼最短,黑夜最长的一天。冬至之后,正午太阳的高度渐渐升高,俗语云:“吃了冬至面,一天长一线”,但这个恢复过程比较缓慢。到了“三九天”,积热最低,温度也当属最低,天气也就越来越寒冷,因此天文学上把冬至作为冬季寒冷气候的开始。

冬至是养生的大好时机,主要是因为“气始于冬至”。从冬季开始,生命活动开始由衰转盛,由静转动,勤劳智慧的人们根据当地实际情况,做出了各种适合当地气候和富有地方特色的美食,来保证旺盛的精力预防早衰,达到延年益寿的目的。许多传统的冬至美食背后都有一个古老的传说,虽无从考究真伪,但给这些冬至里的美食习俗平添了些许神秘色彩,促进了民俗信仰的传承,更是寄托了百姓对美好生活的向往和憧憬。

北方的大部分地区普遍有冬至吃水饺的习俗。冬至这天,不管贫富,全家人必吃一顿热气腾腾的饺子。有谚云:“十月一,冬至到,家家户户吃水饺。”这种习俗相传是纪念“医圣”张仲景冬至那天布施御寒药流传下来的。当年张仲景告老还乡途中恰逢大雪纷飞,寒风刺骨,沿途见百姓受尽寒冻之苦,就把几种可以驱寒的药材用面皮包成耳朵的样子,煮了施舍给百姓驱寒,后来每至冬至,百姓为了纪念张仲景的悬壶济世的仁慈之心,就模仿着做,一直延传至今。

江南有冬至吃赤豆糯米饭的习俗。《岁时记》有云:“共工氏有不才子,以冬至日死,为厉,畏赤豆,故作赤豆粥以禳之。”共工氏有个不才之子,平时为非作歹,作恶多端,最终死于冬至这一天,死后却不思悔改,变成疫鬼,继续迫害百姓,好在百姓掌握了这个疫鬼的“七寸”:惧怕赤豆。于是,人们就在冬至这一天煮赤豆饭食用,借以驱避疫鬼,防灾祛病。

山东滕州一带有冬至吃羊肉的风俗,羊肉性温,冬季吃羊肉可以起到补中气、益肾气,补血、暖胃、增强免疫力,促进血液循环,加速新陈代谢等作用。相传,汉高祖刘邦在冬至这天吃了樊哙煮的羊肉,不仅觉得味道鲜美,并且鼻尖冒汗,浑身温热,不再觉得寒冷,于是大加赞赏,后来人们纷纷在冬至这一天煮羊肉,喝羊肉汤,来驱寒健身,以求来年有一个好兆头。从此,在民间沿袭下了冬至吃羊肉的习俗。

过去老北京有“冬至馄饨夏至面”的说法。相传汉朝时期,北方匈奴经常进攻边疆,百姓不得安宁。当时匈奴部落中有两个首领,一个姓浑,一个姓屯,强抢掠夺,杀人放火,无恶不作,十分凶残。百姓不堪骚扰受尽侵害,对其二人恨之入骨,于是把肉剁碎,用面皮包成角儿放锅里煮,取“浑”与“屯”之音,称其“混沌”,恨而食之,以求尽快可以平息战乱,从今往后能过上太平安宁的日子。因最初馄饨是在冬至这一天制作而成,于是之后在冬至这天家家户户吃馄饨。

冬至的唯美诗词

□ 魏益君

“天街晓色瑞烟浓,名纸相传尽贺冬。绣幕家家浑不卷,呼卢笑语自从容。”元代马臻的《至节即事》,说的是到了冬至时节,京城中的天色才刚刚拂晓,浓浓喜气已经弥漫京城了。人们互传名片道贺节日。大户人家的绣幕完全敞开着,都在冬至节的时候,做生活中非常重要的事情。家家趁着冬至,从容地玩要着。

冬至,是二十四节气中一个重要的节气,也是中国民间的传统节日。在民间有“冬至大如年”的讲法,所以古人称冬至为“亚岁”或“小年”。冬至的重要程度不亚于立春岁节,南方地区有冬至祭祖、宴饮的习俗,北方地区每年冬至日则都有吃饺子的习俗。古代的冬至又是怎样的呢?在古代文人墨客笔下的冬至,就更是别有一番情调了。

“天时人事日相催,冬至阳生春又来。刺绣五纹添弱线,吹葭六管动飞灰。岸容待腊将舒柳,山意冲寒欲放梅。云物不殊乡国异,教儿且覆掌中杯。”唐代杜甫的《小至》,是对冬至时节的传神描述。自然界的节气和人间的事逐日相催,冬至一到,阳气初动,春天也就快来了。刺绣姑娘添丝加线赶做迎春的新衣,律管内的灰相应飞出则知冬至已到。堤岸好像在等待腊月快点的过去,好让柳树舒展枝条,山中的腊梅冲破寒气傲然绽放。此地自然景物与故乡相差无几,让小儿斟满美酒,一饮而尽。

宋代朱淑真的《冬至》,是对春天的美好期待:“黄钟应律好风催,阴伏阳升淑气回。葵影便移长至日,梅花先趁小寒开。八神表日占和岁,六管飞葭动细灰。已有岸旁迎腊柳,参差又欲领春来。”寒冬已至,那春还会远吗?即使万物凋零,萧条不已,可那含苞的梅花,渐长的

日光,都叫人满怀希望。

宋代苏轼冬至时节出外赏景,可算是别具一格了。《冬至日独游吉祥寺》:“井底微阳回未回,潇潇寒雨湿枯荻。何人更似苏夫子,不是花时肯独来。”这时节,水底的暖气将回而未回,大地还是一片寒冷,寒雨潇潇,打湿了地上的枯草根。还有谁,能像我苏夫子一般,不是花开时节,竟肯独来赏景?

杜甫在冬至过后,反而更加思念故园。《至后》:“冬至至后日初长,远在剑南思洛阳。青袍白马有何意,金谷铜驼非故乡。梅花欲开不自觉,棣萼一别永相望。愁极本凭诗遣兴,诗成吟咏转凄凉。”冬至之后,白天渐长而黑夜渐短。我在远远的成都思念洛阳。我在严武的幕府中志不自展,成都虽也有如金谷、铜驼一类的胜地但毕竟不是故乡金谷铜驼。梅花正含苞欲放,我不自觉地想起我在洛阳的兄弟朋友。愁闷极了,本想写诗来排愁,没想到越写越凄凉了。

“异乡冬至又今朝,回首家山入梦遥。渐喜一阳从地复,却怜群盗逐冰消。梅含露蕊知迎腊,柳拂官袍忆候朝。多少故人承宴赏,五云堆里听箫韶。”冬至时节,翻阅赏读古诗词里的冬至,去感知那份隆冬时节的别样情调,心也会变得温暖如春。

细数流年冬至情

□ 郭雪萍

春去冬来,岁月如梭,转眼又是一年冬至。

冬至是一年中的第二十二个节气,也是一个传统节日,顾名思义就是“冬季到了极点”,自古就有“冬至大如年”的说法。“冬至不端饺子碗,冻掉耳朵没人管。”这一天,很多人会吃上一碗热腾腾的饺子,饺子成了北方冬至的标配。

冬至过节源于汉代,盛于唐代,相沿至今形成了独特的、丰富多彩的冬至饮食习俗。记得儿时冬至那天,母亲一大早就开始忙碌了,首先将大白菜洗净切碎放盐腌一会,等菜渍渗透出来再滤除水分,然后加入少许猪油、葱花搅拌均匀备用。之后在搪瓷面盆里和面,等炉子上的水烧开了,母亲的饺子也已经包好了。虽然那个年代物资短缺,生活条件不太好,可是母亲总会变着法儿为我们一家人做出可口的饺子。俗话说:十月一,冬至到,家家户户吃水饺。传说这种习俗是为纪

念“医圣”张仲景冬至舍药留下的。不论是北方吃饺子,还是南方吃汤圆,这些都让我们的生活充满了仪式感。

冬至最宜借景感怀,唐代白居易在《邯郸冬至夜思家》中写道:“邯郸驿里逢冬至,抱膝灯前影伴身。想得家中夜深坐,还应说着远行人。”描写了诗人孤身一人抱膝坐在客店的夜烛前,思家之情,溢于言表。宋代朱淑真《冬至》云:“黄钟应律好风催,阴伏阳升淑气回。葵影便移长至日,梅花先趁小寒开。”诗句再现了冬至日喜庆热闹的场景,温暖的阳光、萌动的柳枝和那含苞的梅花等物候现象的描述,表达了诗人对春天的向往。

冬至是让人怀念的节日,也是充满希望的节气。过了冬至,春天近了,劳作的人们有了新的盼头。冬至也让我们细数流年岁月情,共度温馨的团圆时光,在相聚中感悟幸福的真谛。

豆腐馅饺子过冬至

□ 韩长绵

1947年,我家为了逃避土匪的骚扰,暂时躲避到城里,租了一间房全家老小八口挤着住。离开了赖以生存的土地,没有了生活来源,只有靠父亲和哥哥挑担卖点杂货维持生计,过着有上顿没下顿的苦日子。

突然,有一天母亲听邻居们说是冬至节快到了,作为家庭主妇的她自然就着急了,因为我们那里的习俗是冬至节家家户户都要吃饺子的,而且一定要包羊肉馅的。可我们家的这种情况,怎么能包得起肉馅饺子呢?别说是肉馅了,就是包饺子皮的面也没有着落。母亲想,就是再困难,也得让一家老小过个有饺子吃的冬至节。老辈传下来的说法是,冬至不吃饺子,一个

冬天都难过,纵然不信这话,也得图个吉利不是?

于是,母亲就主动承担起了这个艰巨的任务,她先是从邻居家借来二斤白面,解决了饺子皮的问题;接着她又从父兄卖杂货的钱盒子里,取出几角零钱,买来一块豆腐,一棵白菜,这就万事俱备了。母亲将豆腐抓碎,上锅炒一炒,炒到有些金黄色了,便与切碎的白菜混合成饺子馅,再搅拌均匀,闻一闻就觉得是香喷喷的了。

这一年的冬至节,我们家终于吃上了热腾腾香喷喷的饺子了,还别说肉不肉的,由于母亲的厨技高超,将豆腐经过一番炒制后,一家老小边吃边说着“好香好香,比肉还香呢”。



立,始也;
建,始也;
终,始也;
万物收藏也。

