冬至

来龙去脉

大江南北的古意岁首

江苏扬州 周游

和夏至一样，冬至既是节气，又是节日，所以曾有“冬节”“亚岁”之称。这天昼最短、夜最长，又有“短至”“长至”之称，有着丰富的自然与人文内涵。

黄帝时，以十一月为正月，以冬至为岁首，过冬至等于过年。周代也以十一月为正月，十一月初一为元旦。

据《周易》记载：“先王以至日闭关，商旅不行，后不省方。”冬至这天，边塞闭关，商旅停业。至汉代，称冬至为“冬节”，一如年节。此后历朝历代都很重视冬至的节仪，因而比过年还热闹。

北方的饺子

北方讲究冬至吃饺子。相传，此俗的来源与女娲补天有关。盘古开天辟地后却没有人，女娲便用泥土造人。尽管她造的人五官端正、体魄健壮，但是严冬一到，耳朵就会被冻掉。女娲就在泥人的耳朵上扎个小孔，穿一根线，把线的另一端塞进泥人嘴中，让泥人咬住，这才使耳朵得以保全。后来每到冬至，人们就包耳朵形状的饺子，意思是让女娲造的人咬住带（馅）线的耳朵，不被冻掉，以此来感谢女娲的救治之恩。

还有一种说法，冬至吃饺子是为纪念医圣张仲景。他是河南南阳人，东汉著名医药学家，素有“医圣”之称。相传，冬至那天张仲景告老还乡，看见乡亲们衣衫单薄，浑身发抖，耳朵冻得通红，立即和仆人一道发送祛寒娇耳汤。所谓祛寒娇耳汤，就是将羊肉切碎和祛寒药物同煮，用面皮包成耳朵的样子，用原汤再将“耳朵”煮熟。此后，民间便有“冬至吃饺子”一说，南阳一带迄今还流传着“冬至不端饺子碗，冻掉耳朵没人管”的民谣。

南方的汤圆

南方讲究冬至吃汤圆。与北方稍有不同，南方大部地区冬至这天要吃汤圆。谚云：“家家捣米做汤圆，知是明朝冬至天。”汤圆，别称元子、元宵、汤团，是汉族传统小吃的代表之一，也是中国的传统节日冬至和元宵节最具有特色的食物。

据传，汤圆起源于宋朝。当时的明州（今浙江省宁波市）兴起的一种新奇食品，即用黑芝麻、猪板油做馅，加入少许白糖，外面用糯米粉搓成圆形，煮熟后香甜软糯，回味无穷。吃汤圆意味着新的一年阖家幸福、团团圆圆。

每到冬至，苏州人家家磨粉为团，以糖、肉、菜、果、萝卜和豆沙等为馅，名为“冬至团”，俗称团子，其实就是汤圆。潮汕地区也有冬至吃甜丸的食俗，甜丸亦即汤圆，又称冬节丸。冬至前夕，潮汕人就将糯米粉磨好。冬至这天凌晨，全家人围坐在一起，将和好的粉团搓成圆丸，天亮之前煮熟，每人吃上一碗，以此庆贺阖家团圆。当地还有“冬节丸，一食就过年”的民谣，表示年虽还没有过，但过了冬至大家已添了一岁，故谓之“添岁”。

潮汕冬节丸无馅实心，我的家乡在高邮，小时候吃的汤圆也是无馅实心，大都是母亲搓的。如今冬至一到，就去超市购买宁波汤圆回来解馋。

北方的狗肉

北方讲究冬至吃狗肉。狗是人类最早驯化的野兽之一，曾被列为六畜之一。明代著名医学家李时珍把狗划分三类：“田犬，长喙善猎；吠犬，短喙善守；食犬，体肥供馔。”狗既能狩猎，也能看家，还是盘中美食。

据《史记·荆轲传》记载：“荆轲既至燕，爱燕之狗屠。”燕太子丹在易水河畔为荆轲刺秦饯行的就是狗宴。国人自古爱吃狗肉，屠狗业非常兴旺。据《汉书·樊哙传》记载：“哙，沛人也，以屠狗为事。”传说，汉高祖刘邦在沛县当亭长时，就特别爱吃狗肉，尤其冬至这天必吃连襟樊哙煮的狗肉，大加赞美。

民间还有“冬至吃狗肉，明春打老虎”“吃了狗肉暖烘烘，不用棉被可过冬”之说。现在北方在冬至这一天仍吃狗肉，因为冬至过后，天气进入最冷的时候，中医认为狗肉壮阳补体，民间至今还有这一进补习俗。除了北方，广东、广西和贵州也盛行吃狗肉。

南方讲究冬至酱方肉。所谓方肉，即大肉也。其实，酱方肉就是东坡肉，因其制作如出一辙：先将上好的五花肉刮洗干净，切正方形，用竹签在精肉一面戳些小孔，再用盐擦透放入钵中腌制一日。

将腌制的方块肉取出放入锅中出水，洗净后将肉皮朝下放入垫有竹箅的砂锅内。倒入原汤，加入酱油、绍酒，少量冰糖屑、葱、姜，用盆将肉压紧，加盖用旺火烧沸后，改用小火焖至酥烂。

将肉取出，皮朝下扣入碗内，再放少许冰糖屑，食时先上笼略蒸，取出扣入盘中，再把原汁倒入锅中烧沸着芡，淋浇盘内，滑而不腻，入口即化，唇齿留香。杨静亭有《东坡肉》诗云：“原来肉制贵微炊，火到东坡腻若脂。象眼截痕看不见，啖时举箸烂方知。”由此可知，酱方早已传入京城。

北方涮羊肉

北方讲究冬至涮羊肉。羊是六畜之一，种类很多，有山羊、岩羊、青羊、黄羊、绵羊和羚羊等。诗云“朋酒斯飨，曰杀羔羊。跻彼公堂，称彼兕觥：万寿无疆。”由此可见，羊既是祭祀的供品，也是宴请亲朋的美食。

谚云：“羊儿肥，净似水”“羊吃百样草，羊汤治百病”“羊的胸叉鸡的腿，早上的瞌睡渴时的水”。李时珍认为：“羊肉（气味）苦、甘，大热，无毒。羊性热属火，故配于苦。羊之齿、骨、五脏皆温平，唯肉性大热也。”还说：“人参补气，羊肉补形。”可见羊肉有“塑形”之功能。

不知何时起，人们喜欢用铜器煮羊肉——尤其热衷于铜火锅涮羊肉，其实煮羊肉最忌讳的就是铜器。因而李时珍特别提醒，“铜器煮之，男子损阳，女子绝阴。物性之异如此，不可不知”。还提示“同荞面、豆浆食，发痼疾。同醋食，伤人心”。好吃的东西就要吃好，吃好的前提是要吃对。喝羊汤可以暖身，江南人吃羊肉较少用涮。苏州人喜欢把羊大卸八块，铁锅烧煮，按照客人需要用剪刀取料，故称剪刀羊肉，肥肥的没有膻味，有滋有味。

南方食鲢鱼

南方讲究冬至食鲢鱼。此鱼有白鲢与黑鲢之别。白鲢又叫跳鲢，头小肉薄，不宜拆烩；黑鲢就是鳙鱼，头大而肉厚，约为体长的三分之一，口大眼低，鳃大鳞细，背部黑色，体侧深褐带有黑色或黄色花斑，腹部灰白，因而又叫花鲢、胖头鱼、包头鱼、大头鱼。说白了，也就是大头鲢子。

平心而论，黑鲢与鳜鱼、白鱼、鳊鱼、鲫鱼相比，肉质粗老、疏松，无论红烧白炒，都不好吃。南方一些省份冬至聚餐食鲢鱼，与豆腐同煎，取连年富裕之意。

扬州厨师很少用黑鲢做菜，善于拆烩鲢鱼头。拆骨后鱼头形状基本完整，不可支离破碎，要有一定的技巧和功夫。先将鲢鱼头去鳞、去鳃，清水洗净，用刀在下腰进刀劈成两爿，再用清水洗净污血，放入锅内，加清水淹没鱼头，放入适量的葱结、姜片、绍酒，旺火烧开，改用小火煨10分钟，再用漏勺捞入冷水中稍浸一下。

左手托在水面上，鱼面朝下；右手将鱼骨一块块拆去，再将拆骨的鱼头鱼面朝下放在竹垫上，保持鱼头的形状。这当中，鱼眼周围的皮肉尤其重要，这一块拆烂了，鱼头的形状也就荡然无存了。

拆烩鲢鱼头的配料较多，有青菜心，用油煸至菜色翠绿，待菜将出锅时放入锅中，还要有熟火腿、笋片、蟹肉、香菇、鸡片等。烩时不可用水，而是加入鸡汤。如此百般调味，其鲜美是理所当然的。

旺火煮至10分钟左右，再用芡粉勾稠卤汁，淋少些醋，撒上白胡椒粉，仍以整形盛入盘中。吃在嘴中，醇厚鲜嫩爽滑。因有青菜的缘故，也并不觉得肥腻。

用油也有讲究，须用猪油。如用菜油、豆油则汤色发黄，还有些菜油或豆油的腥气，甚为不美。用猪油则汤色浓白，滋味醇厚。现在的饭店中，色拉油用得很多，偷懒的厨师就用色拉油来代替，如此一来，色与味都差得远了。

■汤青 摄影

盛典

自古何日大如年

北京朝阳 钟立春

流水光阴，又到一年一度的冬至了。距今3000多年前的西周，周公就用土圭法测量日照的影子，并把一年中日影最短的一天称为“日短至”，也叫冬至。

《后汉书》记载：“冬至前后，君子安身静体，百官绝事，不听政，择吉辰而后省事。”在这一天，朝廷休息、商旅歇业。关于这一点，南宋孟元老的《东京梦华录》里有更详尽的阐述：“十一月冬至，京师最重此节。虽至贫者，一年之间，积累假借，至此日更易新衣，备办饮食，享祀先祖。官放关扑，庆祝往来，一如年节。”在这一天，穷苦百姓借钱也要更换新衣，买些食物，祭祀先人，走亲访友。可见，古人非常重视这个节日。

在冬至这一天，古时候还有个特别的民间习俗，那就是子孙要向家里的老人“进献履袜”，希望能驱厄迎福，庇佑老人安康无忧。宋代诗人阮阅在《减字木兰花·冬至》中写道：“罗袜新成，更有何人继后尘。”就是说，希望冬至日给长辈拜冬和进献履袜的习俗代代相传。

在古代，一到冬至，远方的游子会跋山涉水奔向家的方向。而回不去家的人，便也在这一天里添了更多思念。

公元804年的大唐王朝，虽已盛世不再，冬至放假拜贺的热闹却一点儿也没减。万家团圆的日子，宦游在外的白居易，却独自一人窝在邯郸的一座驿站。他抱着双膝坐在灯前，看到只有影子与他相伴。他想念家中的父母和京城的朋友，于是铺纸研墨，写下了那首著名的《邯郸冬至夜思家》：“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。”

杜牧在他乡迎来冬至节，晚上独自在旅馆就寝，担忧弟弟在长安的被子不够暖和。傍晚在江边散步，寒意袭来，又担心弟弟在长安的衣服不够御寒，便托京城来的使者带信给弟弟，“旅馆夜忧姜被冷，暮江寒觉晏裘轻。竹门风过还惆怅，疑是松窗雪打声。”回家、团圆，是冬至永恒的主题。

我小时候生活在东北农村，每年冬至，叔叔姑姑们都来到我家和爷爷奶奶吃团圆饭。这一天，奶奶提前把火炕、火炉烧得暖暖的，杀鸡宰鹅。大人们围在一起和面、拌馅、擀皮、包饺子，小孩子们热闹成一团。无论窗外天气多么寒冷，北风多么萧瑟，家里荡漾着一股按捺不住的喜庆。

前些年，爷爷奶奶相继过世，大姑小姑家也从老家县城搬去了省城和外省。此后我家冬至的饭菜也丰盛了，却再没有从前那么热气腾腾。这几年，父母多次回忆起那时的欢聚，却无奈相隔甚远，大家又都忙，总是凑不齐人。

这个冬至前，母亲挨个儿给叔叔姑姑们打视频电话，当母亲说“冬至了，回家吃饺子啊。”隔着屏幕，我看到了小姑眼里闪动的泪花。

是啊，我们倾尽一生追求的，也不过是在最寒冷的时候有人惦记，有家可回。《汉书》中说：“冬至阳气起，君道长，故贺。”过了冬至，白昼一天比一天长，阳气回升，是一个节气循环的开始，此为吉日，应该庆贺。

“冬至大如年，人间小团圆。”岁月匆匆，料峭又一冬，回家团聚，敬颂冬绥，煮酒温茶，满饮此杯。

■李昊天 摄影

静观

冬至一阳生

广东江门 王同举

古人秉持阴阳学说，认为冬至是阴阳转化的关键节气。《汉书·律历志》提到：“冬至阳气起，君道长，故贺。”冬至时，阴气达到极盛，而阳气开始萌发，新的循环即将开启，因此冬至又有“一阳生”之称。宋代诗人邵雍在《冬至吟》中云：“冬至子之半，天心无改移。一阳初动处，万物未生时。”

冬至时节，气候寒冷干燥，常伴有凛冽的寒风，大地被冰雪覆盖，江河湖泊也多有冰封。“朔风如解意，容易莫摧残。”北方地区更是银装素裹，雪花纷飞。动物们大多蛰伏起来，保存体力，等待春回大地时再活跃于山川田野。人们也纷纷添衣保暖，围炉夜话，抵御这漫漫寒冬。

民间有冬至祭祀祖先、团圆聚餐的习俗。据《东京梦华录》记载：“冬至前三日，东京城人皆出城祭扫。”冬至日，人们追思先祖，前往墓地祭扫。冬至也是阖家团圆的日子，民间有“冬至大如年”的说法，一家人围坐在一起，共享丰盛的美食，如北方的饺子、南方的汤圆等。吃饺子寓意驱寒保暖，而汤圆象征着团圆美满。

冬至是蕴含深厚文化底蕴的节气，诗人们也留下诸多诗句。

唐代杜甫在《小至》中写道：“天时人事日相催，冬至阳生春又来。刺绣五纹添弱线，吹葭六琯动浮灰。”从细微之处体现了气候变化对日常生活的影响，人事变迁与自然时节交替，让人产生一种时光流逝的伤感。

宋代朱淑真的《冬至》则描绘出了冬至的静谧，“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。”葵影移动，寒梅绽放，展现了生命的律动与大自然的神奇，即便在严寒之下，也孕育着无限生机。

“冬至一阳生，天时转日长。”冬至过后，阳气缓缓回升，虽然天气依旧寒冷，但农事活动也没有完全停止。“冬至收萝卜，小雪收白菜。”菜农们忙着收获地里的萝卜、白菜等，入窖贮藏或腌制起来，以确保冬日生活所需。

“冬至到，犁铧俏。”农人要开始准备农具，修缮犁铧等，为来年的耕种做准备。此时，虽未大规模劳作，但也在为新一年的农事默默筹划。他们对土地的坚守和对丰收的期待，如同冬至的暖阳，虽不炽热却充满力量。

冬至过后，朔风日紧，降雪频繁，大地苍茫，而希望也在悄悄地孕育。让我们在这寒冬积蓄力量，心怀憧憬，静候春的消息，迎接新的生机与活力。

冷眼

最短的白日

黑龙江哈尔滨 任诗桐

冬至这一天，北半球夜最长，昼最短。迟子建在短篇小说《最短的白日》中，便讲述了一个发生在冬至日里的故事，如一杯冬日暖茶，慰藉着寒风中忙碌的异乡客们。

这篇小说展现出高超的叙事技巧，故事空间设定在高铁车厢，时间在一年中白昼最短的一天，在这有限的空间和时间里，小说讲述了两个人分别奔忙的人生故事。

正午，“我”在古兰甸附近的一家乡镇卫生院，做完3台肛肠手术，准备赶往车站乘高铁返家。列车上，“我”与负责设备维护和故障处理的小伙子相谈甚欢。

“我”为了给儿子偿还百万贷款，不得不放弃公立医院的职位，来到收入和自由度更高的私立专科肛肠病医院，靠接私活挣钱还债，因而常常两地奔波，以收取足够丰厚的专家主刀费。

高铁技工是一个25岁的小伙子，每天做着机械的高强度工作，但他的梦想是拍电影，喜欢黑泽明、北野武，也曾想过辞职创业拍摄微电影，但由于母亲身体不好，不能贸然辞掉稳定的工作。小伙子与“我”从崇拜的电影导演，谈到喜欢的纪实类文学，滔滔不绝，但话未说完，就被列车长叫走处理事务，回到了现实生活中。

小说蕴含着深切的人生意义。作者何以安排“我”与高铁技工小伙子在冬至这天邂逅，并分享各自的故事，其实是在用白日之“最短”，反衬人生之“漫长”。如果苦难如漫漫长夜，阳光普照的白天则意寓着希望，纵然短暂，也依然能为奔忙的人们带来些许安慰，象征着艰辛生活里的默默坚守。

列车距离终点越来越近，“车窗外是滚滚夜色，如墨流淌。有时经过有灯火的地方，这墨里就撒了星星似的，闪闪烁烁。”然而，“我”却不知道列车在到达终点之后，“在万家灯火时分，我到哪里能吃上一顿冬至的饺子。”

正当“我”陷入无边的寂寞时，刚诊治过的那位患者所在医院打来电话，说他术后因为贪吃饺子，并喝了啤酒而突发意外。“我”不得不在即将到达终点之际，“又开始了夜色中的旅程”。

原来“我”和高铁技工小伙子一样，此刻虽然到达了列车的终点站，但要奔向的却都是异乡。小说结尾给人出乎意料之感，但又在情理之中，进一步凸显了“我”奔波辛苦的生存状态。

《后汉书》记载：“冬至前后，君子安身静体，百官绝事，不听政，择吉辰而后省事。”古来冬至似大年，这一天，人们祭祖休憩，互相拜贺。时过境迁，现代人步履匆匆，时刻都在为生活劳碌。

“天时人事日相催，冬至阳生春又来。”冬至过后，虽迎来了一年当中最冷的时候，但这一天过后，白日渐长，黑夜变短，希望就如同这冬日暖阳，已开始在这最短的白日里升腾、氤氲。

■孔祥秋 摄影

话题

亲切的饺子

山东济宁 马银生

清晨醒来，手机响了，是朋友发来一条祝福：冬至快乐。

这才知道，原来冬天已过半。

在北方，这天有吃饺子的习俗。据说，这种习俗是医圣张仲景冬至舍药留下的。东汉时，张仲景曾任长沙太守，访病施药，大堂行医。后辞官回乡，为乡邻医病。

返乡之时，正是冬季，看到不少乡亲耳朵冻烂了。于是让弟子搭起医棚，支起大锅，在冬至那天舍祛寒娇耳汤，医治冻疮。他把羊肉和一些驱寒的药材放在锅里熬煮，然后将羊肉、药物捞出来切碎，用面包成耳朵样的“娇耳”。

人们喝了祛寒汤，浑身暖和，两耳发热，冻伤的耳朵都治好了。后来，人们也学着娇耳的样子，包成食物，才有今天的饺子或扁食。尽管这是个传说，却也很温暖。冬至这天，各地风俗不同。小时候，我们这里平时吃些粗粮青菜，总盼着过节。冬至虽不是特大节日，却能吃上香喷喷的水饺。

这天，母亲早早起床，拿出藏了一年的腊肉，扒出埋在地下的萝卜，然后洗净。又和面、剁肉、切萝卜，不一会儿就调好了肉馅。我和哥哥一个擀皮，一个帮着烧水，热腾腾的萝卜肉馅水饺很快出锅了。吃一口，满嘴淌油，真是好吃不过饺子啊！

冬至不像过年那样隆重，但一家人围一张桌子，吃着可口的饭菜和母亲包的饺子，却也感受着亲情的快乐。

如今，吃多了各种美味，总觉得没有母亲包的饺子好吃。冬至饺子香，全家人围在一起，品尝的是温暖和浓浓的亲情。

新格言

去找一个不一样的冬天吧

河北石家庄 赵海波

在我国古代，冬至是一年的开始，这一天不亚于春节，所以又叫亚岁。

过节自然少不了美食，冬至的美食，自然离不开饺子。40多年前的那个冬至，母亲用白菜做的主料儿，把豆腐过油切成碎丁儿，多放了一些荤油调成的馅儿，味道鲜美得让舌头的记忆一直保存到了今天。

后来的饺子馅儿，从纯素到纯肉，又改成半荤半素乃至鲜虾馅儿，味道也各有千秋，却都无法撼动那一年的记忆。以至每年冬至，无论身在何处，多么繁忙，都要吃上一顿饺子。

大前年的冬至，给老妈打电话，央求她再给我包一份那年冬至的饺子，老妈的回答令我有些意外。原来，老妈打算过些天去外面旅游踏雪。老妈说冬至将至，春已不远矣。饺子固然味美，但人应该有更高的精神追求，趁着腿脚方便，她要感受一下冰雪的魅力。

我不禁在心里为老妈挑起了大拇指，我有点儿落伍了。细细想来，冬至吃饺子的风俗一直没有变，但饺子的味道是回不去了。人们的心境不同了，自然就有了不同的味道。

传统节日需要继承，更需要发展。这让我想起了最近几年新兴起来的冰雪运动。冬至过后，数九寒天正式拉开帷幕。年轻的人们，约上三五好友，找一处户外滑雪场，在冰天雪地中迎风斗雪，既锻炼了意志，强健了体魄，又能增进人们之间的感情。

于是，我发了个朋友圈，今年冬至想滑雪吃饺子的约起。

■张成林 摄影