

2021年11月3日 星期三 主编 杨莉 责编 叶红 版式 吕燕

口述民俗

立冬进补 腊肉香肠腌起来

十一月『民俗日历』

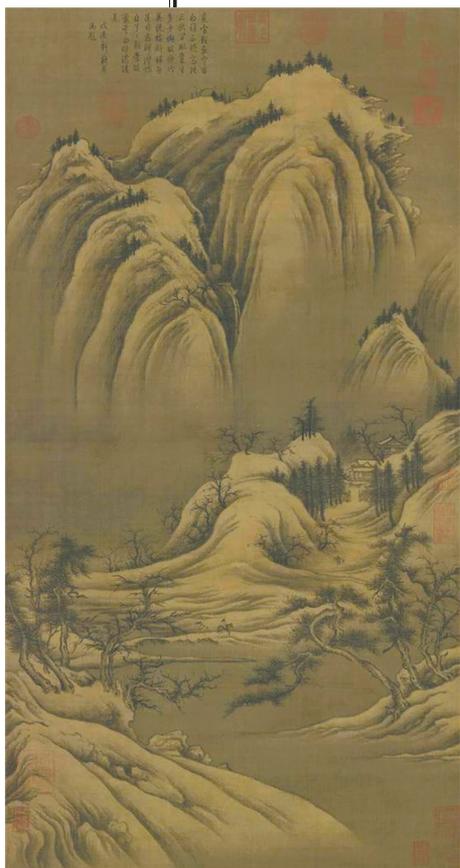
11月	
一 1	二 2
三 3	四 4
五 5 寒衣节	六 6
日 7 立冬	一 8
二 9	三 10
四 11	五 12
六 13	日 14
一 15	二 16
三 17	四 18
五 19	六 20
日 21	一 22 小雪
二 23	三 24
四 25	五 26
六 27	日 28
一 29	二 30



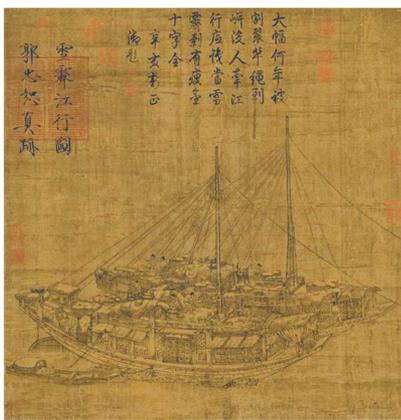
又到一年中做腊肉香肠的时节。刘陈平 摄

过完秋天的最后一个节气霜降，进入公历11月，就迎来了冬季的第一个节气——立冬。要知道，立冬是季节类节气，表示自此进入了冬季。随后，节气小雪也会随之而来，表明天气将朝着寒冷再进一步。

冬日虽看似寒冷漫长，但在节气之中，也生出不少有趣快活的习俗来。比如，古人强调的“冬补”，就始于节气立冬，其是中国传统的饮食习俗。古人认为，冬天是对身体“进补”的大好时节，且天气寒冷需进补以度严冬。于是，吃汤圆、豆腐，包饺子，喝羊肉汤……美食开始轮番登场，用美味慰藉因冷气而发抖的身体。



五代巨然《雪图》。



五代郭忠恕《雪霁江行图》。



北宋燕肃《关山积雪图》。

11月5日(农历十月初一)寒衣节

征人最愁处，送寒衣时节

每年的农历十月初一，就是寒衣节，正因此，寒衣节又称“十月朝”“祭祖节”，这是一个中国传统的祭祀节日。在这一天，人们祭扫烧献，纪念仙逝亲人，谓之送寒衣。

相传，寒衣节起源于周代，《诗经·豳风·七月》中记载“七月流火，九月授衣”。意思是说从农历九月开始天逐渐要冷了，人们该添置御寒的衣裳了。因九月天气尚未完全变冷，随着时间的演变，这一习俗就被移至十月，因此寒衣节也被称为“授衣节”。

据记载，北宋时期寒衣节的习俗主要有两个方面：授衣和烧衣。所谓授衣，即皇帝向文武官员赏赐棉衣，以示关怀。《东京梦华录》中写到：“十月日，宰臣已下受衣著锦袄三日。”烧衣即为逝者备好御寒的衣物，拿到坟前烧掉。《东京梦华录》中有记载，九月“下旬即卖冥衣靴鞋、席帽、衣段，以十月朔日烧献故也。”

11月7日(农历十月初三)立冬

醉看墨花月白，恍疑雪满前村

“冬，终也，万物收藏也”。在古人传统的季节划分中，是以二十四节气中的“四立”作为四季的始点。立冬，冬三月之始。而《月令七十二候集解》中对“冬”的解释，意为在这个节气，秋季作物全部收晒完毕，收藏入库，动物也已藏起来准备冬眠，所以是“万物收藏”，开始规避寒冷。

古人将立冬分为三候，“一候水始冰；二候地始冻；三候雉入大水为蜃。”意思是说，此时，水能结冰；土地也开始冻结；野鸡之类的大鸟便不多见了，而海边却可以看到外壳与野鸡身上的线条和颜色相似的大蛤蜊，所以古人认为雉到立冬后便成大蛤蜊了。

立冬虽意味着寒意沁人的冬季开始，但却是民间享受丰收、休养生息的时节。同时，立冬在古代社会是“四时八节”之一，是非常重要的节日。据古籍《吕氏春秋·孟冬》记载：“是月也，以立冬。先立冬三日，太史谒之天子，曰：‘某日立冬，盛德在水。’天子乃斋。立冬之日，天子亲率三公九卿大夫以迎冬于北郊。还，乃赏死事，恤孤寡。”古时天子会在这一日行出郊迎冬之礼，并有赐群臣冬衣、矜恤孤寡之制。

“迎冬”之外，普通老百姓所期盼的习俗，自然就是能够品尝美味的“补冬”了。民谚有云：“立冬补冬，补嘴空”，农家们辛苦劳作一年，要利用立冬这一天休息，食用滋补的食材。同时在这一天，热气腾腾的饺子也是应节气的食物。因为饺子有来源于“交子之时”的说法，立冬是秋冬季节之交，“交”子之时的饺子自然要品尝一番。

11月22日(农历十月十八)小雪

满城楼观玉阑干，小雪晴时不共寒

“十月中，雨下而为寒气所薄，故凝而为雪。小者未盛之辞。”进入小雪节气，意味着天气会越来越冷、降水量渐增。古籍《群芳谱》有载：“小雪气寒而将雪矣，地寒未甚而雪未大也。”其意为，“小雪”节气由于天气寒冷，降水的形式由雨改为雪，但此时由于“地寒未甚”，故雪量还不足，因此称作小雪。

在古代，人们将小雪分为三候：“一候虹藏不见，二候天腾地降，三候闭塞成冬。”其意为：由于天空中的阳气上升，地中的阴气下降，导致天地不通，阴阳不交，所以万物失去生机，天地闭塞而转入严寒的冬天。

民谚有云，“冬腊风腌，蓄以御冬”。小雪一到，各种腌肉腌菜的活动就可以提上日程了。每到此时，农家就开始动手做香肠、腊肉等美食，等到春节来临时，正好可以享用。尤其在南方，人们颇爱在冬季吃这些食物。而在北方，小雪是腌菜之时，人们制作易贮藏的腌菜以过冬。对于不少北方的小伙伴来说，冬季的记忆可能就是从腌菜开启的。

“初冬未见一片雪，先见梅开傍花庵。”冬日已至，寒意渐深，眼看进入万物肃杀的季节，但富有智慧的古人们，仍能从冬日之中找到趣味与生机，慰藉辛苦耕耘了一年的自己。

封面新闻记者 李雨心