

口述民俗

白露 · 秋风起凉意生 吃『白食』防秋燥

“白露秋分夜，一夜凉一夜。”9月7日，秋季的第三个节气——白露来临。倘若说立秋时节，人们还处在暑气未消的炎热之中，那到了白露，一日凉过一日的气温，提醒着人们要适当添衣，迎接秋意的萧瑟。

收清露，吃『白食』

寒生露凝，白露的来临意味着凉爽的秋日正式来到。“水土湿气凝而为露，秋属金，金色白，白者露之色，而气始寒也。”从《月令七十二候集解》对白露的诠释中可以看到，古人以四时配五行，秋属金，金色白，以白形容秋露，故名“白露”。“白露节气，是天气热与凉的分界线，所以成都人爱说‘八月秋风渐渐凉，早晚二时加衣裳。’民俗专家刘孝昌说，白露表示仲秋时节到来，夜晚渐凉，昼夜温差加大。

作为与露水相关的节气，“收清露”成为了当日民间流行的习俗之一。古籍有载：“秋露繁时，以盘收取，煎如飴，令人延年不饥。”古人相信该节气的露水有特别的功效，并且不同植物上的清露具有不同效果，如养颜、明目、治病等等。

而在收集露水之外，旧时民间还有一项食俗，也印证着白露这一节气的特征，就是——“吃白食”。不过此“白食”，并不是当下所指的白吃别人的食物，而指的是吃白色的蔬菜瓜果。“昔日成都，家家户户把白色蔬菜，如白萝卜、白菜、莲花白、白扁豆、冬瓜、芋头等食物，选出几样新鲜的清洗干净，切成小片，放进大铁锅里煮好。”刘孝昌说，白露这一天，家里的妇女们会给全家老小每人舀一碗白生生的耙耙菜，大家吃饭前先把这碗“白食”吃完，再去舀饭，“人们觉得，白露时节吃了这碗‘白食’，就能在秋日免受疾病的困扰，而且可以防止秋燥。”

除了寻常人家的耙耙菜，刘孝昌还提到，旧时光景好的人家在白露时节吃“白食”更讲究，要食用一种名为“白十羹”的菜品，“在煮食白色食材的时候，家中富裕者多选用百合、白莲子、白山药、白茯苓、白术、白茅根等药材，再加点甘草熬制成白十羹，让全家人都喝，并且在每一小碗羹里，放一小勺蜂蜜。”

而在浙江温州等地，也有白露食俗，人们于此日采集“十样白”，用来煨乌骨白毛鸡(或鸭子)，据说食后可滋补身体，去风气。而这“十样白”，就是10种带“白”字的草药，如白木槿、白毛苦等。民间俗语有云：“白露十样白，老头变小孩。”可见这“十样白”也寄托着人们希望身体健康的美好愿景。



南宋马和之《月色秋声图》
辽宁省博物馆藏

白露起，红薯生

俗语说：“白露起，红薯生。”说到白露时节的当季食材，甘甜软糯的红薯是首选。据李时珍《本草纲目》记载：“甘薯补虚，健脾开胃，强肾阴。”民间认为白露吃红薯不会发胃酸，故旧时农家有在白露节气吃红薯的习俗。

“金秋之时，白露前后，正是成都郊区农村所产新鲜红苕大量上市的时候。”民俗专家刘孝昌回忆，老成都人印象里的秋日味道中，是少不了甜甜的红薯的，“昔日成都的大街小巷，都可以看到挑着担子，或者推着鸡公车卖红苕的农家。”

随着天气渐凉，又伴着红薯成熟之时，街头巷尾开始传来烤红薯的香味。但对于老成都人来说，还有一样更家常的红薯做法，那就是——“红苕饭”。“煮红苕饭吃，这是成都人流传了很多年的习俗。”刘孝昌介绍，红苕饭一般有干饭与稀饭之分。“旧时在成都的城郊农村，一般人家的一日三餐，为两稀一干。而家境不好的农家，则是一日两餐，一干一稀或者吃两顿稀饭。红苕因为价钱便宜，食用方便，就掺杂在米饭中煮成红苕干饭吃。”红薯不仅滋味甜蜜，还扎实扛饿。除了蒸、煮等烹饪方式，人们会变着花样地做来吃，比如炸、烤，还可以晒成干，更耐储存。

“到了秋日，每逢清晨或夜晚，沿街不时传来卖烤红苕小贩们悠扬的叫卖声，和响亮的梆梆声。吹着阵阵清凉的秋风，满街飘来红苕香味，成都人可真有口福啊。”刘孝昌感慨道。

除了红薯，同样具有甘甜滋味的，还有水果桂圆，也被称为龙眼。在福建的一些地区，有吃龙眼的传统习俗。龙眼肉甘温滋补，而且甜美可口，对于防止“秋燥”来说，是再好不过的食材了。

“秋风起兮白云飞，草木黄落兮雁南归。”俗话说“秋补冬藏”，不妨趁着秋日来临，好好把握这个进补的好时节吧。

封面新闻记者 李雨心



白露节气，孟秋结束，仲秋开始。新华社发

四川历史名人话『白露』：露从今夜白，月是故乡明

“蒹葭苍苍，白露为霜。”白露节气，秋意渐深，昼夜温差加大，清晨的露水加重，在草叶花木上凝结成晶莹剔透的水滴。民间有“白露秋分夜，一夜凉一夜”之说。

在四川历史名人的笔下，白露是秋之美的缩影。杜甫坎坷的人生经历，使他写出了“露从今夜白，月是故乡明”的千古佳句。苏轼在白露节气前后于赤壁写下《赤壁赋》，其中的一句“白露横江，水光接天”表明月夜泛舟的舒畅。

杜甫：渐知秋实美，幽径恐多蹊

唐肃宗乾元二年(759年)秋，诗圣、四川历史名人杜甫在秦州(治所在今甘肃天水)写下《月夜忆舍弟》，此时距安史之乱爆发已有四年。“戍鼓断人行，边秋一雁声。露从今夜白，月是故乡明。”

诗中写兄弟因战乱而离散，居无定处，杳无音信，生死未卜。正值白露时节，在戍楼鼓声和孤雁哀鸣的映衬之下，杜甫对兄弟的忧虑和思念之情愈发深沉和浓烈。

除了思念亲人，杜甫笔下的白露还有着秋之美。在《白露》这首五言绝句中，杜甫写道：“白露团甘子，清晨散马蹄。圃开连石树，船渡入江溪。凭几看鱼乐，回鞭急鸟栖。渐知秋实美，幽径恐多蹊。”白露时节，清晨特别凉爽，柑橘等果子挂满了枝头。游玩过后，在如此美丽静谧的地方，最担心回去时多出几条岔路。“幽径恐多蹊”中，还多了一份对于人生道路选择的善意提醒。

李白：玉蟾离海上，白露湿花时

唐玄宗开元三年(715年)，诗仙、四川历史名人李白写了《初月》这首诗，为其存世诗歌中写得最早的一首诗。“玉蟾离海上，白露湿花时”，通过对“山上月”和“水上月”的描写，形象地表现了月光的位置和环境，营造出一种明媚舒畅、迷离幽静的境界，并从音乐声联想到边塞征战士卒对家乡的思念。

李白61年的人生中，无数次仗剑远游。唐天宝六年(747年)至唐天宝十四年(755年)，他几乎每年都到南京拜访故友、看望子侄，寻访他向往的六朝时代的历史遗迹，流连于这座江南名城的青山绿水之间。在《金陵城西楼月下吟》中，李白写下“白云映水摇空城，白露垂珠滴秋月”的诗句。李白在静寂的夜间独自一人登上城西楼。他看到了露珠之晶莹，江水之明净，诗句中也隐含着李白的寂寞。最后，他将《晚登三山还望京邑》的名句化入诗中，“解道澄江静如练，令人长忆谢玄晖”(谢朓字玄晖)，送上对谢朓的崇敬与追慕。

苏轼：白露横江，水光接天

在苏轼的一生中，元丰五年(1082年)绝对是非常重要的。《黄州寒食帖》《定风波·莫听穿林打叶声》、前后《赤壁赋》等名作皆在这一年诞生。他也终于从乌台诗案的阴影中走出，获得超然物外的欢欣与自由，完成了人生中最重要转折。

这一年，苏轼两次泛游赤壁，第一次正值白露节气前后，《赤壁赋》中就有这样的句子：“白露横江，水光接天。纵一苇之所如，凌万顷之茫然。浩浩乎如冯虚御风，而不知其所以止；飘飘乎如遗世独立，羽化而登仙。”诗人月夜泛舟的舒畅表现得淋漓尽致。此后，苏轼从眼前的明月、清风引出对万物变异、人生哲理的议论，从而消释了心中的感伤。

封面新闻记者 周琴

