

霜降说吃

肖复兴



霜降测肉

在中国传统的节气里，是讲究吃的。到什么时候吃什么，一招一式不能乱。比如，元旦要吃驴肉，谓之“嚼鬼”；春节吃荔枝干、龙眼干、栗子、红枣、柿饼等杂拌儿，叫做“百事大吉”；立春要吃萝卜，谓之“咬春”；五月吃新玉米，叫做“珍珠笋”；重阳节吃花糕（一种双层三层乃至更多层的点心，中间夹着枣栗等果仁），叫做“层层登高步步高升”。

今年，过重阳节的第三天就是霜降节气。吃完了重阳的花糕之后，该吃点儿什么呢？

霜降日，是初伏过后整100天，这个节气，是秋天结束、冬天到来的交界点。对于讲究秋收冬藏的中国人而言，当然是需要格外讲究的。老北京人，这时候讲究喝菊花酒，吃迎霜兔。这在《酌中志》里早有记载。不过，这个传统，今天已经没有了，菊花酒早被二锅头取代。而迎霜兔，恐怕没有多少人知道了。为何这节气里要特别吃兔子，而且还要特别蘸鹿舌一起吃？这种民俗，恐怕和清入关以后皇上爱好打猎有关。皇上到关外的木兰围场打猎，一般旗人到京城的西山。于是，野味便成为此时最佳选择。兔子应霜降之日，美名曰迎霜兔。鹿舌大概是皇家的特色，一般人只能吃麻辣兔。可以说，这是旗人之俗，以后繁衍为老北京人的一种时令吃食。只是，如今，除了稻香村这个时候还专门卖熏兔肉，名曰霜兔，让人能多少回味一点儿前朝风情，一般人对这样的传统，已经隔膜得有些遥远了。

在我小的时候，还讲究霜降前后吃鸭广梨。以前一直不知道为何这种梨叫做鸭广梨，后来看《燕京岁时记》，书中说这种梨“形如木瓜，色如鸭黄，广者，黄之转音也”。这种梨不如鸭梨脆，越放越软，吃起来是面面的，却别有一种香味。如今，这种梨偶尔能够见到有卖的，但是，年轻人不大认了，已经无情地被黄冠等新品种取而代之。

一直延续至今而被北京人热衷的霜降吃食，当属涮羊肉了。老北京人管涮羊肉，一般叫做涮锅子。这个时节是吃涮锅子的开始之时。不少饭馆的涮锅子，从立秋就开始了，但讲究的，是在霜降前后。入冬之后，白雪红炉之时，当然也可以吃涮锅子，但讲究的，一般那时候是吃炙子烤肉。

还有一种吃食，也延续至今，不过，不像涮锅子那样被北京人认可，已经是日渐被冷落一旁了。这种吃食，便是大白菜。民谣说：霜降砍白菜。这时候，到立冬，北京大街小巷，都在卖白菜，过去叫做冬储大白菜，几乎全家出动，人们推着小车，拉着平板车，一车车地买回家，堆在自家屋檐下，用棉被盖着，要吃一冬，一直到青黄不接的立春。可以说，这是老北京人的看家菜。过去人们常说：萝卜白菜保平安。

清时有竹枝词说：几日常霜降，寒畦摘晚菘；一绳檐下挂，暖日晒晴冬。这里说的晚菘，指的就是大白菜。把大白菜、韭菜称作霜菘雪韭，是把这种家常菜美化成诗的文人的书写。《北平风物类征》一书引《都城琐记》这样解释：“白菜嫩心，椒盐蒸熟，晒干，可久藏至远，所谓京冬菜也。”这里说的是储存大白菜过冬的一种方法，即晾干菜。渍酸菜也是一种方法。这是物质不发达时代的所产生的民俗。如今，大棚蔬菜和南方蔬菜多种多样，四季皆有，早乱了时序与节气。冬储大白菜，已经属于北京人的记忆。一些与时令节气相关的吃食，可以随时变迁而更改，却不会完全颠覆或丧失。这不仅关乎人们的味觉记忆，更关乎节气的民俗传统与传承。

□节气·物候

霜降——叶落草枯 秋晚凝霜

王玉民

霜降为九月中气，秋季的最后一个节气，一般是在每年的10月23—24日，这时太阳位于黄经210°。今年霜降交节时刻是10月24日1时47分。中国北方到了霜降时节，夜里散热很快，温度会降到0摄氏度以下，于是圆润的露水改凝成六角形的霜花，形成入冬前的初霜景象。古人以为霜是从天上降下来的，所以就吧初霜时的节气取名“霜降”，其实霜和露水一样，都是空气中的水汽凝结的。特别是夜里无云时，地面散热更快，更容易结成霜，民谣有“霜重见晴天，瑞雪兆丰年”的说法。

古代将霜降分为三候：“一候豺乃祭兽；二候草木黄落；三候蜇虫咸俯。”这是说一候时豺狼开始大量捕猎小兽（祭，陈列），把自己吃肥以便度过不易觅食的冬天；二候时野草枯黄、树叶掉落；三候时入蛰的动物全躲在洞中不动不食，伏下身来冬眠了。

唐代元稹的《咏廿四气诗·霜降九月中》：
风卷清云尽，空天万里霜。野豺先祭月，仙菊遇重阳。
秋色悲疏木，鸿鸣忆故乡。谁知一樽酒，能使百秋亡。

诗中写了霜降时节云尽天高、木落雁飞的景象，也写到了豺祭兽的典故。霜降节气离九九重阳节很近（今年重阳节在10月21日），所以诗中特别强调了重阳，包括重阳赏菊花、饮菊花酒等习俗（菊花酒在古代被看做是祛灾祈福的吉祥酒）。

唐代诗人杜牧有诗句“霜叶红于二月花”，初霜一到，植物就停止生长，民间称“霜降杀百草”，霜降过后，树叶的绿色退去，有枫树、黄栌树林的地方，漫山遍野都会变成一片红色，如火如荼，非常壮观。所以，重阳节是人们外出登山、欣赏美景的好时机。

至于这时日常生活随节候的改变，可以举宋代文学家欧阳修的诗《新营小斋凿地炉》中的句子说明：

霜降百工休，居者皆入室。瑾户畏初寒，开炉代温律。
意思是说：到了霜降时节，各种室外的劳作都停止，人们开始准备猫冬了，把门窗缝都用泥涂严，屋里生起火炉代替温暖的天气。就农事来说，有谚语“霜降见霜，米谷满仓”，北方大部分地区都在做秋收扫尾的活了。

□节气·民俗

霜降：霜打柿子不裂嘴 鸭子萝卜宜进补

熊慕东

作为一个水汽类节气，霜降是秋天最后一个节气，其意思很好理解，只是要说明一点，就是这个霜不是从天上降下来的，而是露水遇到寒气凝结而成的。

此时，黄河流域出现白霜，千里沃野一片银色冰晶。民间称“霜杀百草”，各类秋作物结束生长，树叶枯黄掉落，过冬的小虫封严洞口准备过冬。

在这个秋凉显著的节气，吃点什么，成了大江南北的人们最关注的事情。



进补鸭肉，秋季润燥



霜降进补鸭肉

谚语说“补冬不如补霜降”，人们认为秋补比冬补更要紧，霜降这天进补的话，能收事半功倍之效。很多地方在霜降期间一般选择吃煲羊肉、煲羊头、四物老鸭汤等。四物指党参、当归、熟地、黄芪四种中药，都是补药。

闽南、台湾的民间在霜降的这一天，要“贴秋膘”。闽南有一句谚语，叫做“一年补通通，不如补霜降”。这句小小的谚语充分表达出闽台民间对霜降这一节气的重视。因此，每到霜降时节，闽台地区的鸭子就会卖得非常火爆，有时还会出现脱销、供不应求的情况。乐得卖鸭子的老板们嘴都合不拢了。

吃了红柿，不流鼻涕



红柿挂树

在我国的一些地方，霜降时节要吃红柿子。在当地人看来，这样不但可以御寒保暖，同时还能补筋骨，是非常不错的霜降食品。

比如泉州民间就有吃柿子的习俗。老泉州人的说法是：霜降吃了柿，不会流鼻涕。厦门人也这么吃，说是在霜降这天的某个时辰吃了柿子后，脸色会变得跟红柿子一样的红润。还有种说法是这天不吃柿子，冬天嘴唇会裂。

不光柿子，其他很多蔬果都在这个时节变得分外好吃，当然，有个前提，得经过“打霜”。霜遍布在草木土石上，就是打霜。俗话说“霜打的茄子蔫了”，但是“打霜”过的蔬菜如菠菜、冬瓜，吃起来味道特别鲜美，“打霜”过的水果，如葡萄、柿子就很甜。

这种现象是有科学依据的。“霜”出现在植物表面后，植物也会启动“抗寒”反应，像油菜、萝卜之类的蔬菜都含淀粉，但淀粉本身并不甜，并且还不容易溶解于水。霜降以后，油

菜、萝卜中的淀粉在淀粉酶的催化下水解变成麦芽糖，麦芽糖再经转换成葡萄糖，葡萄糖就是甜的并且容易溶于水，所以，油菜、萝卜就变甜了。

这其实是植物越冬的生存技能，因为淀粉变成葡萄糖溶解于水中后，水就不容易冻结。

白萝卜块，生吃下气

在山东地区，有句农谚是“处暑高粱，白露谷，霜降到时拔萝卜”，所以山东人霜降期间喜食萝卜。农谚还有“霜降萝卜”一说，是指



白萝卜块

霜降以后早晚温差大，露地萝卜不及时收获将出现冻皮等情况，影响萝卜品质和收成。

白萝卜是一种营养价值较高、价格便宜的植物性食物。民间自古就流传着“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开处方”之谚语，现代也有说法称萝卜为“土人参”。白萝卜还有增进食欲、帮助消化、止咳化痰、除燥生津的作用。

饮食讲究的人在霜降期间尽量吃些生的白萝卜块。白萝卜皮白而不透者肉味偏辣，只能熟食；皮色透明，肉不辣而甜者，可以生吃。生吃白萝卜，一是下气，解腹胀之围；二是白萝卜入肺，肺应秋季，白萝卜可以加强肺的“肃降”功能，既止咳，又促大肠运动。

送走芋鬼，祛邪纳吉

古有“霜打菊花开”之说，所以登高山，赏菊花，也就成为了霜降这一节令的雅事。南朝梁代吴均的《续齐谐记》上有记载：“霜降之时，唯此草盛茂。”因此菊被古人视为“候时之草”，是生命力的象征。霜降时节正是秋菊盛开的时候，我国很多地方在这时要举行菊花会，赏菊饮酒，以示对菊花的崇敬和爱戴。

古人眼里，菊花有着不寻常的文化意义，被认为是延寿客、不老草。此外，《杂五行书》说，在屋舍旁种“白杨、茱萸三根，增年益寿，除患害也”。侵害身体的晚秋寒害在古代常被视为鬼魅恶气，因此，能驱风逐邪祛寒的茱萸，在民间被用做驱病疗疾之神物。

霜降节在民间还有许多讲究，目的都是祛凶迎祥，求得生活顺利、庄稼丰收。例如山东烟台等地，有霜降节西郊迎霜的做法。

广东高明一带，霜降前则有“送芋鬼”的

习俗。当地小孩以瓦片垒焚塔，在塔里放柴点燃，待到瓦片烧红后，毁塔以煨芋，叫做“打芋煲”，随后将瓦片丢至村外，称作“送芋鬼”，以辟除不祥。这都表现出了人们朴素的吉祥观念。



霜降赏菊

□诗意·霜降

秋晚登楼望南江人始兴郡路

张九龄（唐）

潦收沙衍出，霜降天宇晶。
伏槛一长眺，津途多远情。
思来江山外，望尽烟云生。
滔滔不自辨，役役且何成。
我来飒衰鬓，孰云飘华缨。
枌马苦踈踈，笱禽念遐征。
岁阴向晚晚，日夕空屏营。
物生贵得性，身累由近名。
内顾觉今是，追叹何时平。



彭文斌书