



●二\十\四\节\气

# 立冬

才感晚秋,忽而立冬。

立冬是冬季的第一个节气,与立春,立夏,立秋合称“四立”。立冬,意味着生气开始闭蓄,草木凋零,蛰虫休眠,万物进入修养、收藏状态,春生夏长,秋收冬藏,自然界中,显于三季是规律,藏于一季是智慧。

立冬至,万物藏。



## 立冬说冬藏

文 邓迎雪

元代文人吴澄撰写的《月令七十二候集解》中,对立冬的解释是:“冬天,终也,万物收藏也”,意思是一年的收成全部晾晒完成,收藏起来,动物也已休养准备冬眠。立冬预示着冬季开始,表示万物进入休养、收藏状态。其中立冬三候是初候水始冰,二候地始冻,三候雉入大水为蜃。

如果说春是绚丽无比,夏是热烈奔放,秋是丰美娴静,那么冬就是内敛冷冽的。从立冬这一天开始,气温将会逐渐降低,漫长的冬三月拉开了帷幕。

俗话说,民以食为天。立冬过后,人们总会习惯性地储存一些过冬的蔬菜。虽然如今隆九寒冷,也能买上各种各样新鲜的蔬菜,但很多人依然喜欢在深秋多买一些新鲜的白菜、萝卜、大葱、红薯存放起来,留在冬天慢慢食用。

冬季储菜历史悠久。古人立冬前后也存菜,那时交通运输落后,存菜是全体官民的一件大事。宋人孟元老在《东京梦华录》中说,每年立冬的前五天,西御园就要运进来冬季吃的菜,汴梁城冬季严寒,上至官禁,下至民

间都在储存青菜,“于是车载马驮,充塞道路”。

小时候,我生活在乡下,那时家家户户都有红薯窖。立冬后,把红薯放在窖里,窖上面再铺上厚厚的稻草。那些红薯就是一家人的冬季的主粮了。母亲还把家里收获的萝卜、芥菜挖个深坑掩埋起来。那萝卜和芥菜接触了土壤的湿气和滋养,即使一两个月后,依然保存得新鲜水灵。

记忆中,儿时我家冬天饭桌上的菜肴,总会有的就是萝卜、白菜、红薯和咸菜。偶尔也会有家里晒的干菜——萝卜干、南瓜干、干豆角来稍微调节一下饮食的单调。母亲做的臭豆子咸菜就很有特色,到现在我还十分想念。

立冬节气一过,天气转冷,母亲就煮好黄豆,进行焐制。等黄豆焐得发黏,能扯出黏丝,就放食盐、姜片、白菜、萝卜条一起腌制,三五天后就可以食用了。臭豆子咸菜风味独特,黄豆微臭又带有咸香,白菜、萝卜吃起来咯吱清脆,又沾染上了臭豆子的味道,吃起来非常爽口下饭。

许是小时候常见母亲制作干菜,如今,我

也喜欢晾晒干菜。其中,雪里蕻就是制作干菜的首选了。

立冬时节,雪里蕻开始大量上市。雪里蕻又名“雪菜”,喜欢阴凉气候,低温条件下在寒冷的雪地里也不会冻死。性温,味甘辛。具有解毒消肿,开胃消食,温中利气的功效。

雪里蕻晒干做成干菜,可以炖菜,也可配上肉馅做包子,口感清香味美,那种干菜的味道,回味无穷。

雪里蕻做腌菜也很不错。把雪里蕻洗净晾干切成碎段,放上食盐、花椒、姜丝、红辣椒,倒入白酒保鲜,一周后就可以吃了。腌好的雪里蕻颜色碧绿,清香爽口,是很受欢迎的家常腌菜。除此之外,用雪里蕻腌菜炒肉丝、炒豆腐也是色香味俱美的菜肴。

立冬时节,寒风起,羊肉肥,尤其适合立冬进补。羊肉性温而不燥,具有补肾、暖中祛寒、温补气血、开胃健脾的功效。冬天吃些羊肉,既能抗严寒,又能滋补身体,一举两得。

羊肉可以做成好多美食——清炖羊肉萝卜汤、红焖羊肉、手抓羊肉、葱爆羊肉、羊肉包子等,不一而足。风寒感冒时,天寒地冻时节,

喝上一碗热乎乎的羊肉汤,身体立即暖和起来,很是有益于身体健康。

立冬之后,火锅开始更红火起来。没有了夏天的高温,秋的干燥,在冷冽的寒冷里,煮一顿热气腾腾的火锅,窗外寒风呼啸,室内火锅料汤咕嘟地煮着,热气氤氲。桌上食材红白翠绿相间,丰富多样。家人们围桌而坐,边吃边叙话,其乐融融。先不说味道如何,仅是这种画面就让我非常喜欢。

一年一度的立冬时节,一年一度的风景变幻。“黄杨倔强尤一色,白桦优柔以半疏”,步入立冬,落叶纷纷飘落,冬天的树少了往日的风姿,好像也已进入冬眠。天空愈发高远辽阔,窗外的鸟叫声也少了很多婉转啾啾,唯有麻雀依旧在叽叽喳喳。郊外,农人的土地已深翻,果树已剪枝,小麦紧贴着地皮,在冷风中瑟瑟发抖。不远处河面已结了冰,河流的声音像打鼓。

倏忽秋又尽,今朝恰立冬。冬天,是一幅描摹着“冬藏”的淡淡水墨画;冬天,在一年四季的轮回里,悄悄开启下一个生机盎然。

## 柿子红了

文 张文进



每年立冬前,我家庆阳的老院子里,红透了的柿子,像一个个红彤彤的小灯笼,悬挂在高高的树梢上,在阳光下显得玲珑剔透,精致红艳,平添了几分热闹喜庆。

在陇东黄土高原,二十多年前柿子树还是非常稀缺,吃柿子要到大街上去买。天冷的时候,每次看见街道两旁小贩们摆在货架上那些整齐有序的火红柿子,真有“垂涎欲滴”的感觉。记得小时候,趁着每年柿子花开,我和小伙伴们总会来到柿子树下面,捡拾落下的柿子花。那些嫩黄的小花儿,娇美可人,女孩子拾回来让母亲用线穿起,然后戴在脖子上,美其名曰“珍珠项链”。男孩子调皮,经常会攀援到柿子树上,在盈盈树叶间尽情地嬉戏玩耍,开心不已……

这些年,柿子的品类也开始多样化,除了原来有核的大柿子,还出现了无核大柿子:小的一种叫“小红柿”,虽然个小但结得稠密;大的叫“阳光红”,个大且稀;还有一种形状像布袋,细长形的,叫“沿布袋柿”,不同的品种有着不同的形状,更有着不同的用处。每年一到立冬,乡镇集市上各式各样的柿子开始闪亮登场。有柿子在的大街,总显得热闹而多彩,有一种红通通的热闹氛围!

人们普遍喜欢柿子,除了它好看好吃,还因为其不可低估的药用价值。科学发现,柿子中所含的果胶是一种水溶性膳食纤维,有润肠通便的功效,对缓解便秘、保持肠道正常菌群的生长有明显的效果。又因为柿子味甘,涩,性寒,具有清热润肺,生津止咳,祛燥止渴的作用,对治疗急、慢性支气管炎效果明显。除此之外,柿子中含有黄酮甙,有助于稳定和降低血压,软化血管,增加冠状动脉流量,并且能活血消炎,改善心血管功能,堪称有益心脏健康的水果王。

柿子的吃法也有很多,据说将摘下的硬

柿子和苹果放在一起,一层苹果一层柿子装在封闭的纸箱里,过十多天柿子就软了。“软”了的柿子,吃起来爽滑,甘甜,筋道,不苦不涩,甘之如饴。还有人会将柿子切成块,在阳光下晾晒,做成柿子干,柿子干吃起来美滋滋、甜丝丝的,更有柔性和韧劲。熟了的柿子,人们为了有效地保持其原汁原味,常常在软的柿子上盖些麻面,放在锅里烙或火炉上烤,加工成红红的柿饼,这样吃起来唇齿留香,余味悠长。无论哪种柿子,放的时间长都会变软,变成凉甜可口的“烘柿”。

说来也怪,凡是在树上被鸟儿啄过的柿子,变软后特别好吃。我家也有一棵“小红柿”,每年采摘后,除了吃“烘柿”外,大都做了柿子醋。母亲是做柿子醋的好手,虽说做法有些复杂,但母亲轻车熟路,游刃有余。特别是喝到第一口柿子醋时,那种酸彻肺腑的感觉,真是一种特别的舌尖享受。而随着多年柿树的一天天老去,新柿树也开始茁壮生长,这样新老更替,我们每年都能够吃到新鲜甜美的柿子了!

立冬前,正是摘柿子的好时候。这个时候,母亲总不忘在树下叮嘱:“留几个柿子看树吧。”其实母亲是想给麻雀、灰喜鹊留下几个,做过冬的口粮。此后的日子里,母亲将柿子一个个削皮,用细麻绳串起挂在屋檐下,整个屋子仿佛一瞬间变得温馨和安泰。柿子经过长时间的冷风吹、霜雪打、阳光晒,成了一个挂着白霜、外干内润的柿饼,咬一口,肉肉的,甜得粘嘴巴。“味过华林芳蒂,色兼阳井沈朱,轻匀绛蜡裹团酥,不似人间甘露。”北宋诗人张耒曾这样咏赞过柿子。

时光流转,又是一年立冬时,家乡的柿子又红了,它那特有的馥郁芳香,以及母亲那简单朴素的话语,都成为我儿时最温馨的记忆。

## 最美立冬古诗词

### 一、最诗意从容的立冬诗:

#### 《立冬》

唐 李白

冻笔新诗懒写,寒炉美酒时温。  
醉看墨花月白,恍疑雪满前村。  
解读:  
立冬之日,天气寒冷,墨笔冻结,正好偷懒不写新诗,火炉上的美酒时常是温热的。醉眼观看月下砚石上的墨渍花纹,恍惚间以为是大雪落满山村。

这大约是冬夜的李白,呵手举笔,执盏就炉写下的句子。有诗、有酒、有火炉,再加上雪,这样的冬日,真是诗意又温暖呀。

### 二、最特别的立冬诗:

#### 《立冬前一日霜对菊有感》

宋 钱时

昨夜清霜冷絮稠,纷纷红叶满阶头。  
园林尽扫西风去,惟有黄花不负秋。  
解读:  
昨夜夜里下了清霜,躲在被窝中都感到寒冷;早晨起来,门前台阶落满了红叶。花园里的草木在寒冷的西北风中逐渐凋零;只有那金菊凌霜绽放,不负秋光。

### 三、最乐观的立冬诗:

#### 《立冬日作》

宋 陆游

室小才容膝,墙低仅及肩。  
方过授衣月,又遇始裘天。  
寸积篝炉炭,铢称布被绵。  
平生师陋巷,随处一欣然。  
解读:  
房子很小,仅容得下膝盖;墙很低,仅到人的肩膀。陆游用夸张的手法诉说着自己的境遇,可他却饱含乐观:住在陋巷中,心却闲适安然。

### 四、最悠然的立冬诗:

#### 《立冬后作》

宋 唐庚

啖蔗入佳境,冬来幽兴长。  
瘴乡得好语,昨夜有飞霜。  
篱下重阳在,醉中小至香。  
西邻蕉向熟,时致一梳黄。  
解读:  
冬日时节,吃着甘蔗,十分开心。昨夜飞霜,早晨来看菊花开得正盛,家中的酒还飘着香。再看邻居家蕉果即将熟了,那一挂挂的黄色真是好美好啊。

### 五、最安闲的立冬诗:

#### 《次韵古愚立冬日观菊》

宋 沈说

闲绕篱头看菊花,深黄浅紫自窸窣。  
清於檐下香尤耐,韵比猗兰色更多。  
九节番疑今日是,一樽未觉晚秋过。  
从教白发须簪遍,且任当筵作笑歌。  
解读:  
冬日时节,菊花盛开,诗人绕着篱笆尽情地欣赏。菊花比簪上更香,比兰花的颜色更多。闲情之下,一杯酒过,都没感觉暮秋过了。任凭我们将菊花插上花白头吧,就当酒筵上的笑谈罢了。

### 六、最反常的立冬诗:

#### 《立冬日作》

明 刘基

忽见桃花出小红,因惊十月起温风。  
岁功不得归颛项,冬令何堪付祝融。  
未有星辰能好雨,转添云气漫成虹。  
虾蟆蛭蝶偏如意,旦夕蜩鸣白露丛。  
解读:  
如今经常被大家传说的全球变暖,估计也是被明朝的刘伯温遇到了,他所写的这个立冬很是奇怪,居然桃花开,虾蟆蛭蝶到处跑动翻飞,诗人应是借此暗喻,读者自解。

### 七、最有画面感的立冬词:

#### 《立冬》

宋 陆文圭

早久何当雨,秋深渐入冬。  
黄花独带露,红叶已随风。  
边思吹寒角,村歌咽晚春。  
篱门日高卧,衰愧愧无功。  
解读:  
立冬时节,天气还不是特别寒冷,特别是江南的冬初,总会给人一种还处在“深秋”的错觉。红叶与黄花又在此刻相逢,裹紧身上的毯子,卧倒在榻上,这般慵懒的生活不免让人心生愧疚。

### 八、最有想象力的立冬诗:

#### 《咏廿四气诗·立冬十月节》

唐 元稹

霜降向人寒,轻冰涖水漫。  
蟾将纤影出,雁带几行残。  
田种收藏了,衣裳制造看。  
野鸡投水日,化蜃不将难。  
解读:  
霜降时节寒风瑟瑟吹向人们,薄冰之上,清澈的水漫过。月亮的瘦影出现了,大雁带着残留的几行身影排成行往南赶。庄稼收集储藏完毕,衣裳加工制作后非常耐穿。野鸡们纷纷钻进水中不见了,仿佛一下子都化为了“大蛤”(中国神话传说的一种海怪,形似牡蛎。)

