



# 霜降

霜降有三候：  
一候豺乃祭兽，  
二候草木黄落，  
三候蛰虫咸俯。

“霜降水返壑，风落木归山。”霜降，是秋天的最后一个节气，此时秋时已暮，也称作杪秋，意指秋天即将画上句号，冬日渐近。此时，中国黄河流域已经出现了白霜，千里沃野，一片银色的冰晶熠熠闪光，金风瑟瑟，秋叶枯黄，衰草疏疏，云淡天高。

### 霜降有三候

霜降节气中含有天气渐冷、露水凝结成霜之意。元代文人吴澄在他编著的《月令七十二候集解》里，将霜降分为三候：

#### 一候豺乃祭兽

豺，豺狼。霜降日，豺狼在霜降前后就开始捕猎猎物，然后将捕获的食物先陈列后再食用，豺狼在秋末冬初来时把自己吃肥以便度过不易觅食的冬天。“祭”有陈列之意，祭兽，以兽而祭天报本也，这是人们对豺狼此举的一种想象。认为它们和人们用收获的粮食祭天一样，祭祀苍天，以祈来年。

#### 二候草木黄落

“无边落木萧萧下，不尽长江滚滚来”，霜降的第二个五日，大自然中，草木已经开始凋零，到处都是枯黄的落叶。这是因为随着气温下降天气变冷，植物的生长活动逐渐停止，叶子也逐渐枯黄并最终脱落。于是，古代的人们会利用这个时节砍伐树木，以备过冬之需。他们会将木材烧成炭来保暖取暖，或用来作为烹饪的燃料。

#### 三候蛰虫咸俯

经过了生机勃勃的春，热闹蓬勃的夏，金黄暖意的秋，马上就要进入藏伏内敛的冬。在这个时候，往常在户外活动的蛰虫蜂蝶也开始进入洞中不动不食，垂下头来进入冬眠状态，以减少体内能量的消耗，并抵挡住寒冷的侵袭。蛰虫闭关蜗居在洞穴里，是为度过漫长的冬天，期待

春天。这也是大自然中许多生物为了适应严冬而采取的生存策略。

### 霜降民俗

#### 吃柿子

“霜降摘柿子，立冬打软枣”。霜降来临之时，温差骤然增大。空气干燥，往往人体干燥，喉咙发痒，又或者嘴角爱起燎泡。而此时，正是柿子上市的好时节，红彤彤金灿灿的柿子，或嫩脆，或甜软，吃它不仅可以御寒保暖，还可以滋补筋骨，清火润肺。故而有：“霜降吃了柿，不会流鼻涕”的俗语。更有甚者，将其解释为霜降不吃柿子，整个冬天嘴唇都容易裂开。

#### 赏枫赏菊

霜降过后，就是赏枫叶的好时节，枫叶遭霜冻过后，叶片更加火红鲜艳，如锦绣般灿烂，杜牧在《山行》一诗中曾有“霜叶红于二月花”之说。霜降时节，菊花正开，所以霜降后的第一场霜又被称为菊花霜，在我国的很多地方都会举行菊花会，赏菊饮酒等活动。赏枫叶和菊花可以算作秋天的一大视觉盛宴以及美的享受。

#### 食补“霜降”

“补冬不如补霜降”。在我国的许多地方，霜降这一天是要进补的，也就是北方常说的“贴秋膘”。因此，霜降时节，民间就有吃鸭子、吃牛肉、煲羊肉、煲羊头、吃迎霜兔肉等食补习俗。也有很多人会在这个时候选择针灸、拔火罐等疗法，以强身健体，预防寒冷季节的疾病。

#### 登高远眺

“登高视阔怡心畅，醉看秋霞度夕阳”。霜降时节，天高云淡，层林尽染，空气清新，四野空旷。极目远眺，既可以使肺的功能得到调节，也可以舒缓心情，令人赏心悦目，心旷神怡。故而，古人历来就有在霜降时节登高远眺、踏秋赏菊之习俗。

#### 拔萝卜

“处暑高粱，白露谷，霜降到了拔萝卜”，农谚一直就有“霜降萝卜”一说，当然，这里主要还是因为霜降之后早晚温差大，露地萝卜不及时收获将冻皮，影响品质。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，现代人又称之为“土人参”，可见其营养价值之高，“生开熟补”，萝卜还有增进食欲、帮助消化、止咳化痰、除燥生津的作用。

### 秦安霜降习俗

因为霜降和重阳相接，秦安民众在霜降时节除了登高赏菊，祭祖扫墓外，每年都要推出一系列诸如诗词大会、秦腔演出、小曲、蜡花舞表演等有意义的活动。

#### 诗书画展

秦安诗书画传统历史悠久，近年来，随着人们生活水平的提高，文化氛围越来越浓厚，每年霜降来临之际，诗书画爱好者都要组织一场以“庆重阳，过霜降”为主题的诗书画展活动，以示对节气、节日文化的传承和重视。

#### 秦安老调

秦安小曲，又叫“秦安老调”，作为非物质文化遗产的一部分，每遇节气节日，小曲爱好者们都要组织一次切合主题的小曲演唱活动。诸如《桃乡赞》《过端午》《七夕情》《王祥卧冰》等曲目，其词曲内容在传统的基础上都有所发展，选择在霜降演唱，也是对节气和小曲文化的继承和发扬。

#### 摘吃柿子

“白露打核桃，霜降摘柿子。”到了霜降时节，秦安田间的柿子也如一颗颗吉祥的灯笼挂在高高的枝头上，灼灼如火。加之柿子滋润润肺、保暖御寒等功效，于是，“霜降吃柿，事事如意”的习俗，便也在秦安地区流传下来。



# 寒霜绘晚秋

文杨堪旺

## 白露为霜 秋意渐浓

文王志刚



霜降，作为秋季的最后一个节气，悄然降临于农历十月初，古人云：“蒹葭苍苍，白露为霜。”虽此句未直接言及霜降，但那霜白覆盖的景致，正是霜降时节最为生动的写照。

绝佳时机。在这个时节，诗人、作家们常以霜为媒，以景寄情，留下了许多脍炙人口的佳作。

“长情最是菊，清秋乃徐徐。不计凌霜苦，赏心淡淡读。”那霜降来时，菊花独自盛开，并没有凌霜之苦，却又赏心悦目，让人想到菊花与寒霜的天趣糅合，至美之情。霜降后的第一场霜又被称为菊花霜，也叫初霜，北魏贾思勰的《齐民要术·种梨》中记载：“初霜后即收，於屋下掘作深窟，坑底无令润湿，收梨置中。”南朝梁简文帝的《秋闺夜思》中诗云：“初霜赏细叶，秋风驱乱萤。”唐代李白在《鲁东门观刈蒲》中诗云：“鲁国寒事早，初霜刈渚蒲。”虽然诗文中，没有提及菊花，可是那早霜之寒，是显而易见的。

“月落乌啼霜满天，江枫渔火对愁眠。”唐代诗人张继的《枫桥夜泊》中，霜降的清冷与孤寂被描绘得淋漓尽致。月光、乌啼、霜天、渔火，构成了一幅凄清而又美丽的深秋夜景图，让人不禁为诗人的愁绪所感染。

而宋代词人苏轼在《卜算子·黄州定慧院寓居作》中则以“缺月挂疏桐，漏断人初静。谁见幽人独往来，缥缈孤鸿影。惊起却回头，有恨无人省。拣尽寒枝不肯栖，寂寞沙洲冷。”表达了霜降时节内心的孤寂与坚韧，孤

鸿的形象与霜降的清冷相互映衬，更显词人的高洁与不屈。

鲁迅曾在散文中细腻描绘：“霜降后的清晨，世界仿佛被一层薄纱轻轻覆盖，万物都笼罩在淡淡的寒意与宁静之中，连空气都似乎凝固了，只留下那淡淡的、却又清晰的霜白。”他以独特的视角，捕捉到了霜降时节特有的静谧与清冷。

作家莫言则在他的小说中借霜降之景抒发情感：“霜降之夜，月光如水，洒在那雪白的霜面上，整个世界都变得晶莹剔透。人们在这样的夜晚里，似乎更容易感受到内心的孤独与渴望，也更容易在寒冷中找到一丝温暖与慰藉。”他的文字，让霜降的景致与人物的情感紧密相连，展现出一种深刻的人文关怀。

此外，霜降还是农民们进行农田管理的重要时期。他们忙着收割晚稻、采摘棉花、翻耕土地，为来年的春耕做准备。在这个过程中，人们感受到了丰收的喜悦，更体会到了劳动的艰辛与不易。

秋将逝，冬将至。秋在成熟的尽头走近冬，冬的潜藏又是春的开始。大自然也是这样互为孕育，生生不息。正如古人所言：“秋已尽，冬将至。万物收藏，以待来春。”

## 秦安麻腐馍

文山柳



秋末霜降时节，天水的乡间，人们很喜欢做麻腐馍。

农耕时，秦安人喜在秋田边套种一行麻子。进入秋天，大麻子便和秋庄稼一起成熟了，收回去，提着麻秆用力地拌拌，腾出麻子来。小火微微一炒，也有加了香料的，香味扑鼻，牙齿轻轻一嚼，便是一道与瓜子、松子仁等一样的美味零食。

可是，只嗑它还嫌不够，这不，聪明的秦安人，又将麻子的吃法，延伸到了餐桌上，这就又有了一种新的美食——麻腐馍。

做麻腐馍的麻腐，是从石磨上推出来的，乡下人家大都有一盘石磨，待将麻子籽收拾干净之后，就要放到石磨上，推着石磨一圈一圈地转，这样，麻腐浆便从磨缝里流了出来。

这时的麻腐还只是麻腐浆，需要兑水后面箩过滤，边用手接边过滤，直至过滤干净，箩上面的麻渣可以喂猪或者当花肥。落到箩里的麻腐浆就用微火加热，同时需准备一盆冷水，在麻腐浆翻滚的地方，用勺子将冷水徐徐加入，就见麻腐慢慢地凝结成块了，这就是所谓的点麻腐。最后，用笊篱将成块的麻腐从水里捞起来，放在干净的盆子里，这样，一锅麻腐很快就点出来了。

我小时候，总帮母亲推磨，也常站在灶台前看母亲做饭、点麻腐等。点好的麻腐，并不能立马做馍，只见

母亲先将清油倒入锅里，待清油烧热后，将事先切好的葱姜蒜片加入，并把麻腐倒入锅里，加五香粉、食盐等调料提味，而后微微翻炒，直至麻腐入味后，方可将其盛出锅扣起来作馅儿料。

于是，嘴馋的我，便在麻腐的香味里，静静地等待着心心念念的麻腐馍。烙馍的面须是醒好的白面，而且要多揉一会儿，越揉越劲道，烙出来的馍，也越有嚼劲。只见母亲先将揉好的面棒，切成一段一段的面节子，而后擀成小面碗样大的圆饼，对折后把麻腐馅儿均匀地抹在下半扇上，另半扇盖上去，压边，捏花，一个麻腐盒子馍便做成了。

烙馍则是最关键的一环，锅最好是平底，油不宜过多，待油温上升到一定温度后，再将麻腐馍放入锅里，等底面烙熟泛黄后，将其翻面，再热。这个度的把握也是最考厨艺的，馍要熟却不能过，皮要黄却不能焦，待麻腐馍两面出现微黄色且有脆皮时即可出锅。

而这时，守在锅边，等着吃麻腐馍的我早已禁不住唾液的潜滋了。麻腐馅料里，也有加了肉丁、土豆丝的，麻腐馍也有做成包子、盒子的。不过，无论以哪种形式制作，作为一种古老、传统的家乡美食，它始终是萦绕在我们心头一道无法抹去的“乡愁”。

