

立冬补冬

■ 鲍安顺（安徽）

秋冬冬来，寒风袭扰，真是“北风潜入悄无声，未品浓秋已立冬”呀！传统观念中的“冬”，意即“终也”，是结束之意。中医学认为，这一节气天地阳气潜藏，阴气盛极，草木凋零，蛰虫伏藏，万物趋向冬眠状态，需要养精蓄锐，来年勃发生机。人类没有冬眠，冬天却有常青树，有忍冬的梅花，还有四处觅食的鸟兽，它们也不冬眠。

立冬是休养生息的时节，春耕冬藏，那“藏”字等同于眠。立冬了，天气寒冷了，不仅要添衣保暖，在饮食上还要进补御寒，叫“立冬补冬”，“补”字，似乎也有眼意，补得人好睡觉，养足了精神。立冬补冬，是中国人的传统习俗，各地都不一样。比如闽南人补冬，家家户户熬草根汤，将山白芷、山苍子等进补药草的根切片熬成浓汤，捞出根渣后，加入鸡或鸭、兔肉、猪蹄、猪肚等肉继续熬制成肉汤。这种汤，配方不定，花样众多，根据口味所需

而定，但喝汤目的是一致的，补肾健胃，强健腰膝，抵御严寒。

立冬补冬，北方人吃水饺。在绍兴，人们酿黄酒。喝去年立冬时酿的黄酒，叫喝“冬酿”。漳州人春“交冬糍”，滚以白糖花生粉，用大海碗盛着吃，吃得痛快酣畅。老南京人，喜欢吃生葱，民间谚语说“一日半根葱，人冬腿带风”，还说“立冬嗖嗖疾病盘，大葱再辣嘴里盘”，是说立冬吃了生葱，让人出汗，阳气随汗液排出，血气通畅了，可驱除病邪，抵抗冬季寒湿。广东潮汕人，立冬吃甘蔗，民间有“立冬食蔗齿不痛”的说法，意思是“立冬”的甘蔗成熟了，吃了不上火，可以保护牙齿，滋补健身。

俗话说“立冬补冬，不补嘴空”，是说立冬要多补营养，滋养身体，可以抵御严寒。补冬，因地域不同，人的身体状况不同，补法不定，众说纷纭。

冬补的讲法五花八门，比如有人总结，立冬“食二肉，吃五根，忌一味”。“食二肉”是羊肉和牛肉，“吃五根”是芋头饼、白

萝卜素汤，香煎土豆火腿丁、五花肉炒山药、红薯酥，“忌一味”就是辣味。也有人说，立冬要吃六种“补冬”食物，也称“补冬六宝”，就是饺子、甘蔗、草根汤、羊肉火锅、咸肉菜饭、生葱，都是老传统食习，吃了让人顺利入冬，安然过冬。还有人说，立冬补冬，多吃“三红”，搭配“三白”，补充“三黑”。“三红”是牛肉、红枣、红薯等深色食物，“三白”是白萝卜、山药、大白菜等应季蔬菜，“三黑”是黑豆、黑木耳、黑芝麻等黑色食物。冬补之补，要会吃会补，不能乱吃。

立冬后农活减少，农人休养生息，所以把立冬称为“养冬”，“养”字，等同于“补”字。民谚云：“立冬之时饮水也有补”，说明入冬后，天变冷了，人体吸收能力增强，吃什么都有益处。但要注意，冬天人体维生素代谢发生明显变化，少食咸，多吃点苦味，咸使冬季偏亢的肾水更旺，减弱心阳的力量，而多食苦味食物，以助心阳，抗御过亢的肾水。《四时调摄笈》有云：“冬月肾水味咸，恐水克火，故宜养

心。”《黄帝内经》中记载了“秋冬养阴”“无扰乎阳”“虚者补之，寒者温之”等古训。元代忽思慧在《饮膳正要》里说：“冬气寒，宜食黍以热性治其寒。”这表示，入冬要少食生凉，吃一些滋阴潜阳的高热量膳食为宜。

“补冬”妙招，就是适当进补，补肾防寒。可泡脚活经络，针灸活血，还可调畅情志，避免沉闷不悦。俗话说：“三九补一冬，来年无病痛。”是说冬补的好处多，是好时机，要及时进补。民谚又说：“立冬乱补冬，到老一场空。”说明补冬，要补得恰当，不可乱补。

■ 郭华悦（福建）

立冬前后，乡间处处弥漫着悠闲的气息。

窗户上，挂着一串串红辣椒，把这即将到来的冬天，点缀得红彤彤一片；院子里，堆满了一年辛劳的成果。寒冬尚未到来，处处是秋高气爽的凉风，在这样的环境里，农人们的脸上也出现了难得的惬意。

此时，乡间的小路上，最常见的是步履匆匆提着蟋蟀笼子的乡间汉子。一看就是要去“斗虫”。

斗虫，是一项娱乐活动。立冬前后，一年的辛劳落下了帷幕。斗虫就成了农家为数不多的娱乐活动之一，经济实惠，不用太多花费，且颇为有趣。村里大多数人家里都会有些蟋蟀笼子或罐子，养着几只蟋蟀。到了立冬前后，蟋蟀就派上了用场。

乡间的“斗虫”，是一种乐趣，但农人们对斗虫极为重视。斗虫比赛的“常胜将军”，往往备受村人的推崇。作为“常胜将军”的主人，也是十分骄傲的，走起路来昂首挺胸，格外神气。而父亲养的蟋蟀，就是村里公认的“常胜将军”。

父亲养的蟋蟀，个头大，又敏捷灵活，往往几个前扑，三下五除二就把对手蟋蟀逼得丢盔弃甲。父亲告诉我养蟋蟀的秘诀，一是上场的蟋蟀首选个头大的，但在喂养的时候要注意投食定量，不要过多投喂，这样才能既保证蟋蟀的体力又能保证它的灵活性；二是要为公蟋蟀匹配一只好伴侣。未养将军先养雌，每一只“常胜将军”的背后，都有着一只默默支持的伴侣呢！

每当父亲斗虫时，旁边总不乏有人加油呐喊助威。斗虫，不仅是两只虫之间的较量，也是两家之间的“互斗”。赶上村与村之间的“斗虫”比赛，气氛就更紧张刺激了。一场“斗”下来，围观者把嗓子喊哑，也是常有的事儿。

立冬前后，父亲打电话来，没说上几句，话题总会扯到当天的“斗虫”比赛上。赢了，父亲的语气中就满是欣喜；输了，也要认真分析败阵的原因，做出相应调整，期待下次比赛能打胜仗。那股不服输的气势，还像他年轻时一样。

如今，生活在乡间的大多是像父亲这般年纪的农人，他们像朴实的庄稼一样，扎根在土地里，将一生奉献给土地。尽管冬闲文娱活动丰富多彩，但是“斗虫”始终受到乡人的广泛喜爱，趣味盎然，经久不衰。

开阔的地方，挖半人深的见方见方的大坑，坑底铺上厚厚的塑料布。洗干净白菜，一股脑儿倾倒在里面，再由专人提着桶或端着盆，把白花花的咸盐撒进去。白菜压实后，再用塑料布覆盖住，此时便算初战告捷，只需静待发酵。

我所描述的一切，都是我曾经真实地经历过的一切。吃着窖里的腌酸菜，我们走过迷惘失落的青春岁月。酸菜没有太多营养，但是它们填充了我的肠胃，赐予我泅渡书山题海的力量。让我时隔多年，依然念念不忘。

除了腌白菜，还腌下饭菜。我们当地把下饭菜叫“碎菜”，有可能是因为要将蔬菜“切碎”腌制，也可能是因为腌菜蔬品种丰富有些“零碎”。母亲腌制碎菜，常用圆白菜、芹菜、胡萝卜，辅以生姜、大蒜和干辣椒。将这些原材料切切刻刻，混合在一起，撒上盐，装进罐子、坛子或者缸里，同样需要压一块大小适中的压缸石。

我们当地人早餐必吃一碗酸粥，吃酸粥若没有下饭菜，就等于丢了灵魂，那可怎么办！一碟下饭菜，最抚乡人心。

这个初冬，走过街角，看着圆头圆脑的圆白菜、鲜绿鲜绿的大叶芹，我的心，霎时又蠢蠢欲动起来……

风干的盛宴

■ 冯宇琳（广东）

《月令七十二候集解》说：“立，建始也”，又说“冬，终也，万物收藏也”。立冬意味着生气开始闭蓄，万物进入休养生息收藏状态。立冬时节，冷空气南下，空气湿度变低，阳光正好，北风微燥。这时，北方人早已做好了秋冬收藏的准备，而身处南方的我们，也开始酝酿一场风干的盛宴。

菜园子里的芥菜沐浴着清晨的露珠，展示着挺拔的身姿。地里黑豆也成熟了，豆荚里面鼓鼓囊囊，脚蹬劲儿像随时准备裂开嘴巴庆祝新生。选一个天气好的日子，父亲赶往集市买回来最新鲜的五花肉和草鱼，家里人就开始忙活起来。

母亲从菜园子里把芥菜摘回来清洗干净，开水烫过后再用盐腌制好。父亲忙着处理草鱼，把鱼头鱼尾内脏清理好，只留下鱼腩部分，在鱼腩正反面涂上盐巴。爷爷把五花肉分成两半，一半五花肉切成条状，直接清洗干净，擦干水分，配上调料腌制后打算制作成腊肉。

另一半按三七瘦搭配切分，肥肉切成丁，瘦肉切成片，加入白酒、白糖、红曲粉和酱油等分别腌制几个小时，最后肥瘦肉混合起来揉捏成肉馅。姑姑则教我腌制好的肉馅用灌肠机挤压到肠衣里面，再用牙签在肠衣两面打孔排气，分段打结系好肠衣制成腊肠。

楼顶的大露台开启了一年当中最繁忙的模式。一片片芥菜叶子整整齐齐地码在竹竿上，活像排队集训的士兵；一块块鱼腩串连在一起，演绎着“猴子捞月”；层层叠叠的腊肉在酱油的浸泡之下，展示了黝黑健壮的身躯；接二连三的腊肠在腊肉的注视下羞涩地露出红彤彤的脸庞……

风干食材对天气的要求很高。如若天公作美，晴空如洗的日子里，北风会把空气里的湿气拧干。几天的光景，芥菜叶子“瘦身”成功变成了干菜；鱼干油光发亮让人垂涎欲滴；腊肉和腊肠在北风中送来酱香味、腊香味、酒香味，香飘醉人……

腊味煲仔饭、豆豉鲮鱼焖苦瓜、咸鱼

茄瓜煲、菜干猪骨粥、腊肉炒西兰花、黑豆鲫鱼汤是家人秋冬的挚爱美食。最妙的是腊味焗饭，当腊味在煲内发出诱人的“滋滋”声，香味直扑鼻。揭开盖子，撒上一把葱花，浇上一勺酱油搅拌均匀，腊味、鸡蛋、酱汁和热腾腾的饭粒相互渗透融为一体，一口下去，齿颊留香，回味无穷！立冬时节，家人围坐，闲话家常，共尝美食，分享着这丰收的喜悦和劳动的乐趣，忙碌的日子也变得灯火可亲了。

风干的食材除了风味独特，还便于储藏和运送。记得当年我上大学，想念家乡风味心痒难耐，母亲便将腊味、鱼干、菜干、虾干、豆干、荔枝干、龙眼干等满满的一大袋食物通过快递传送到我手上。当晚我便邀上几位老乡，共品这风干的盛宴，舌尖的乡愁百转千回，那一刻我仿佛感受到了家乡的风和阳光。

春华秋实，秋收冬藏。这些来自大自然的馈赠，在不属于它们的季节和地点里积蓄能量，再凭借风的助力，换种方式在餐桌大放异彩。就如我们的人生，换个赛道，依然有无限可能。

银杏染初冬

■ 张晓敏（江苏）

虽已立冬，然秋意仍继续于天地之间，不舍离去。在这初冬的时光里，银杏树叶无疑是大自然馈赠的最美风景。

我漫步在大山深处的古村落，目光被那些散落于山间村落的老银杏树所吸引。它们高大挺拔，犹如岁月的守望者。树上尚有多半金黄的叶子恋恋不舍地挂在枝头，而飘落于地的叶子，已积起厚厚的一层，金灿灿的，宛如华贵的金毯。风乍起，落叶纷飞，似翩翩起舞的蝴蝶，悠悠然洒落满地，让这个冬日更添了几分韵味。

秋刚过，冬已至。银杏是秋天送给冬天最温暖的情诗。参天银杏树变得一片金黄，像一个个凝神伫立的古代将军，金甲闪闪，威风凛凛。金黄的树叶在蓝天白云的映衬下，是一种冬日童话般的美。

这些银杏树，树龄已经上了年头，今

年是银杏树的大年，每棵银杏树都结了很多果实，圆嘟嘟的，点缀在泛黄枝叶间，累累的银杏果，把树枝压弯。

冬日里，天空湛蓝如洗，还飘着白云。在阳光下，银杏树显得寂静，这棵树上枝丫特别多，银杏的果子和树叶颜色相混，结出沉甸甸的白果，有的果皮是白色，有的是青色的，有的是青黄色的，还有的已经成橙黄色了。

一阵风吹过，银杏叶子沙沙响，银杏的果实，要是没有人去摘，就自己往下坠落。其实落叶也是一种美。傍晚，夕阳还在天空，我又来到银杏树下，在夕阳的照耀下，银杏的叶子沐浴着温暖的色彩。

走近树旁，满地是黄灿灿的银杏叶。这些银杏叶小巧可爱，似一把把金黄的小扇子，我忍不住俯下身去捡拾。一片片银杏叶虽然相似，但绝不雷同。银杏树也叫公孙树，白果树，因其结白果而得名。又因生长缓慢，寿命长，结果迟，有“公种而孙得食”之说，又叫公孙树。

腌菜这件事儿

■ 蒯丽燕（内蒙古）

立冬，黄昏。一个人到街上走走。

幼儿园院墙外的空地上，摆着一溜儿小摊。我慢慢踱步，一家一家看过去。现磨的芝麻酱和香油，红润光泽的卤肘子，粗笨可爱的黑南瓜，红得叫人挪不开神儿的尖椒……要说卖的最多的，还是大叶芹、芥菜、芋头、卷心菜和胡萝卜。这些，都是腌菜的好选择。

每年立冬前后，母亲就开始张罗腌菜这件事。在我小时候，生活条件远不如现在，秋天一过，新鲜的绿叶蔬菜就渐渐淡出餐桌，成为舌尖上一个悠长的念想。漫漫无际的寒冬，一日三餐拿什么调剂？自然就是腌渍的各种菜了。

大白菜整棵洗干净，从中间竖分为二，整齐地码在提前搭好的木架上。黑色的菜缸，此时已经用开水烫过，正等待着白菜们鱼贯而入。一层白菜，一把咸盐。我故乡的盐湖出产的大颗粒咸盐，洁白如雪，粒粒分明。待白菜码到与缸口齐平之时，母亲总要喊我帮忙：“把那块压菜石洗洗，给我拿来。”压菜石也算得上庄户人家的一件宝贝。有的压菜石模样还算周正，有的则潦潦草草。不管怎样，每一块压菜石的分量都足够重。把这块分量十足的石头压在白菜上，腌白菜这件事就暂告一段落。

剩下的，就交给时间。用不了十天半月，看吧，菜缸里满是汤汤水水，那是咸盐

的作用，也是时间的作用。再看那白菜，颜色绿中带黄，凑近闻一闻，有淡淡的酸味。酸菜，正在发生变化。

荒寒的冬日，炖一锅猪肉炖酸菜，一家人围坐一起，吃吃喝喝，说说笑笑，别提有多舒适，有多惬意了。

小时候，母亲做饭后每次捞出整棵酸菜的菜心，我就一刻不离地跟在母亲身后，等着母亲剥出白菜心。酸菜的菜心，很嫩，很脆，口感酸嫩，吃起来令人口齿生津，十分爽口。

在我十三岁的时候，我开始寄宿在学校里，每年学校都组织各班学生自己动手腌白菜。

白菜是学校师生自己种的。劳动课上，我们分成五六小组，有推着独轮车到地里装菜的，有专门负责砍菜的，有往洗菜的石槽里提水倒水的，有洗菜的，还有跟着食堂师傅一起腌菜的。和家里不同的是，因为量大，我们的菜不是腌在菜缸里，而是腌在地窖中。择一处十分平坦又

把冬「立」住

■ 裴金超（河北）

当最后一缕秋阳温柔地抚摸过大地，万物似乎都在这一刻屏息凝神，静待一场盛大的更迭。此时的大地渐渐收起了它的斑斓色彩，树木以落叶为信，告知世界，它们即将进入一场深沉的梦。这是大自然的减法，减去了繁华，留下了本源。那看似寂静的河流，其实也在暗暗涌动着生机，为来年的流淌做着准备。

“立冬”是冬季的第一个节气。“立”是建立、开始的意思，而甲骨文“立”像一人伸开双臂正面站在地上。在古人的智慧里，立冬不仅仅是一个时间节点，它也是天地间阴阳转换的标志，是万物收藏与蓄力的开始。正如《月令七十二候集解》所言：“冬，终也，万物收藏也。”这“藏”，并非消极的避世，而是积极的准备，是为来年春天的勃发积蓄力量。立冬，于是成了自然界与人类一同顺应四时、尊重生命规律的生活哲学。

在这个时节，田野上的农人结束了一年的辛勤劳作，稻谷归仓，硕果离枝。他们的脸上洋溢着收获的喜悦，却也不免流露出一丝疲惫。立冬的到来，仿佛是大自然给予他们一个长长的假期，让他们有机会放下手中的锄头，围坐在火炉旁，享受一段宁静的时光。这是一幅多么温馨的画面啊！它让人感受到生活的节奏并非一成不变，而是有着起伏和停顿，正如音乐中的休止符，恰如其分，让旋律更加动听。

自古以来，文人墨客善于捕捉四季更迭中的微妙情感，将其化为笔下流淌的诗篇。唐代诗人李白，曾在他的《立冬》诗中写道：“冻笔新诗懒写，寒炉美酒时温。”一句诗就将立冬时节的氛围描绘得淋漓尽致。立冬之时，天寒地冻，笔尖因寒冷而凝滞，难以挥洒自如。新诗灵感似乎也在这严寒所冻结，难以流淌。然而，室内却是另一番景象，炉火正旺，暖意融融，一壶美酒在炉边慢慢温热，散发出诱人的香气。他围坐在温暖的炉火旁，手捧一杯热酒，任由思绪在寒冷的空气中自由飘荡。虽然笔尖凝滞，但心中的诗篇却在悄然酝酿，等待着一个合适的时机，喷薄而出。在此氛围下，诗人也懒得提笔，不是因为灵感枯竭，而是更愿意在这宁静的冬日里，围炉而坐，享受那一杯温热的美酒，让心灵在微醺中得到片刻的放松与慰藉。

在这样的季节，我们不妨也效仿古人，放下那些忙碌与纷扰。在冬日的暖阳下，泡一壶好茶，捧一本好书，茶香袅袅，书页轻翻。让心灵随着文字的温度慢慢升温；让思绪随着茶香与墨香一同飘远。在这美妙时刻，时间仿佛凝固，让人忘却了外界的寒冷，只留下内心的温暖与充实。或是邀三两好友，围炉而坐，分享彼此的故事，让友谊的温暖驱散冬日的严寒。这样的生活，虽简单，却充满了诗意与美好。

把冬“立”住，不仅是将季节的时钟拨向冬日的篇章，更是将一颗心，一份情感，一种感悟，稳稳地安置于这片银装素裹的世界里。

