



福州人舌尖上的立冬

N海都记者 林涓/文 梁展豪/图

“立，建始也；冬，终也，万物收藏也。”立冬，是冬季的起始，意味着生气开始闭蓄，万物进入休养、收藏状态。11月7日是立冬，它是二十四节气的第十九个节气。立冬在古代社会也是“四时八节”之一，是个非常重要的节日。那么，在立冬节气里，福州人会做些什么呢？记者采访了民俗专家邱登辉，了解福州人和“立冬”的那些事。

啃根甘蔗 喝口“抛团茶”

“福州立冬有‘吃甘蔗，牙齿不痛’的古老说法，农历十月是福州甘蔗上市的季节，这个传统也流传至今。”邱登辉告诉记者，每到立冬，老福州人就会买一些甘蔗来吃，希望吃了甘蔗以后不上火，保护牙齿，同时也可以起到滋补的作用。“甘蔗可以分为果蔗和糖蔗。糖蔗是制糖的原料，因为皮硬纤维粗，口感较差。我们吃的都是果蔗，具有表皮易撕、糖分适中、口感好等特点。”

邱登辉回忆道，自己小

时候吃的都是些瘦小干瘪、没什么水分的青皮蔗，直到上世纪80年代，市面才有了现在这种粗壮茎脆、汁多味美的紫皮甘蔗。“现在晚秋已结束，越靠近冬天成熟的甘蔗味道越甜，有‘秋日甘蔗赛过参’的说法。”

除了吃甘蔗，福州传统立冬还有制药茶的习俗。在风土诗《立冬》中有“万物终成庆有年，冬晴天气喜新占，青囊妙贮长生药，柚子茶兼橄榄盐”。邱登辉解释道，立冬制药，取柚子去瓢，实茶叶于其中，谓之“抛团

茶”。福州民间素有制药茶的风俗习惯，如端午时制午时茶，立冬时制“抛团茶”和橄榄盐，都是早年居家、旅行必备的药茶。“抛团茶”和橄榄盐都可促进消化。橄榄盐是将鲜橄榄舂碎，配以制苍术、草果仁、甘草等十多种中药精制而成的。橄榄十月收成，立冬制作正当时。“现在已经十分方便，如有消化不良的症状，市民到药店便可以买到神柚与橄榄盐，不必在立冬自己动手制作了。”



昨日，福州的天空堆积着厚厚的云层



立冬时节，带鱼最为肥美



(新华/图)

立冬前后二十天 带鱼最肥美

好吃的福州人，还有一句“春鳗冬带，好吃挡不带”的谚语。立冬前后二十天，是一年中带鱼最肥最美的时候。邱登辉告诉记者，此时的带鱼为了越冬，体内积蓄了许多脂肪，因此肉厚油润，含丰富的蛋白质，营养价值特别高，味道特别鲜美。“福州民间地情专家王啟生老先生曾说‘春带夏尾秋北脊，一到冬天全身肥’，意思是带鱼春季头肥，夏季尾肥，秋季脊背肥，冬季全身肥。这时鱼肉丰腴细腻，还特别有鱼的鲜味。”同时，带鱼含有大量的维生素A、B1、B2和钙、磷、铁、碘等矿物质元素，具有暖胃、泽肤、补

气、养血、提神等功效。“最近的带鱼都挺新鲜的，我比较喜欢炸带鱼或者煎带鱼，很下饭！”正在鼓楼区一家超市里挑选带鱼的市民梁先生说。

“美味的带鱼有干煎、清炖、煎煮等多种烹饪办法。”邱登辉提醒，带鱼的颜色是银光闪闪的，市民在烹饪时，可不要刮掉表面的银膜。“因为它是脂肪和蛋白质，而且没有味道。在处理带鱼的时候，用凉水清洗，只要轻轻地搓揉一下带鱼表面即可。千万不能用热水烫，也不能像处理其它鱼一样，用刀去刮这层银膜，这样太浪费了。”

立冬·史话

N综合齐鲁晚报
羊城晚报

古人如何过立冬？

立冬既是二十四节气之一，也是中国传统节日之一。在古代，立冬与立春、立夏、立秋合称四立，是个重要的节日，也是农历十月的大节。那么，古人是如何过立冬的呢？

更换新衣“拜冬”

《礼记·月令》说，立冬前三日，太史公启奏天子说：“某日立冬，盛德在水。”天子便开始沐浴斋戒，进行准备。“立冬之日，天子亲率三公九卿大夫以迎冬于北郊。”天子要在此日举行迎接冬天的祭仪。《后汉书·祭祀志中》记载：“立冬之日，

迎冬于北郊，祭黑帝玄冥，车旗服饰皆黑。”古人以冬与五方之北、五色之黑相配，故于立冬日，皇帝率领三公九卿大夫，身着黑衣，所乘车辇装饰也都是黑色的，来到北郊举行祭祀仪式，迎接冬日到来。

天子有迎冬之礼，百姓

有贺冬之俗，在民间，有祭祖、饮宴、卜岁等习俗。忙碌一年的人们，迎来了冬闲，要在立冬这天，以新收获的时令佳品向祖灵祭祀，以尽为人子孙的虔诚和孝敬，以求祖先在天之灵保佑平安，祈求上天赐来岁再是丰年。

早在汉代就有贺冬习

俗，亦称“拜冬”。在宋代，每逢此日，人们穿上漂亮的新衣服，往来行走庆贺，就像春节一般。据清代文人顾禄的《清嘉录》记载，到了清代，立冬之日，士大夫在家拜贺长辈尊者，还互相出去拜谒。男女老少都要更换新衣，相互作揖行礼，谓之“拜冬”。

李莲英。

李莲英幼时家贫，无力读私塾，所以被家人送进了“扫盲班”。不过，李莲英察言观色的本事，从小就已露苗头。在“扫盲班”，他每天都第一个到，在别的同学到来前，就把学堂打扫得干干净净；冬天天冷，他总是第一个来生炉子。放学了，别的同学都回家了，唯有李莲英总不忘留下来，替先生烧火暖炕，这才回家。李莲英因此格外讨得“冬学堂”的先生欢心，先生也愿意多教一些知识给他。

当然，李莲英八面玲珑的本事，更多的还是在环境中磨炼而成。

古人立冬办“扫盲班”

村或乡的私塾里读书。可若是一贫如洗，无力让孩子长期读私塾，又不想让孩子日后目不识丁，该怎么办？

也有办法的，就是在立冬这天，把孩子送进“冬学堂”。

所谓的“冬学堂”，就是在冬天举办的学堂。为什么选在这个时间？对于穷人家来说，家里的几亩田地就是一家的生计所在。孩子虽小，也能帮点小忙。在其他的季节里，春天得播种，夏天得耕种，秋有秋收，忙得不可开交，哪有时间让孩子去读书？唯有到了冬天，一年的辛劳落下了帷幕，进入了农闲时节，这才有空让孩子去识几个字。

这“冬学堂”，要读多长时间？照如今的说法，就是一个学期都不到。从立冬这天进去，到腊月十五结束，总共也就三四个月的时间。到了腊月十五，就算是从“冬学堂”毕业了。读过了“冬学堂”，虽算不得读书人，但起码也和“文盲”脱钩了。

当然，三四个月的时间里，无非是读读三字经，学一些日常生活中的常见字，不至于目不识丁，仅此而已。而对于穷苦人家来说，“冬学堂”不耽误农忙，且花费少，也能帮孩子认得几个字，也就足够了。

不过，这样的“扫盲班”也曾出过“名人”，比如

人是以感性的方式描述风的特质。

冬季的风为什么叫做“固风”呢？因为冬季气温低，气压高，空气密度大，因此人们感觉“冬气实”，风更硬。但从风力的气象观测而言，春季风最大，冬季次之，然后是夏季，秋季的风最小。

立冬之后，便是北方初雪时节的降临。但对南方而言，“(农历)八月暖，九月温，十月还有小阳春”。暖气团撤退之前，还可能会恋恋不舍地营造一番温暖的小阳春，进行一番感人的作别。（央视）

这周雨水止步 阳光回归

海都讯(记者 林涓) 昨天，我省上空依旧被乌云笼罩，大部地区小雨淅沥，在阴雨天气的“掌控”之下。这周雨水将按下暂停键，太阳公公持续在线，气温有所回升，清冷变暖热。

而福州在持续了一段时间的阴雨天气后，今天起将开启升温模式，天气也将逐渐好转。12—13日内陆最高气温可达28℃~

29℃，沿海26℃~28℃；大部分时段最低气温在20℃左右。

天气方面，8日起云量将开始减少，全市阴天间多云。未来两天仍然偶有阵雨，但雨量不大。

福州市区今起三天天气

7日 阴转小雨 19℃~24℃
8日 阴转小雨 20℃~24℃
9日 多云转阴 20℃~25℃