



■海都记者 林涓 黄义伟
吴日锦 林良标/文 毛朝青/图

22日,我们迎来了二十四节气中的“冬至”。冬至又叫“冬节”,随着冬至的到来,一年中最冷的时间段也开始了。冬至大如年,人间小团圆。在古时,冬至被视为冬季的大节日,人们在这一天祭祖,彼此贺冬。除了要祭祖贺冬,冬至还是一个自带香味的节气。在北方,饺子是冬至的“标配”,在南方,汤圆是冬至的“首选”,而福建人的冬至,美食则是五花八门,让人大饱口福。

福州冬至的吉祥物



福州冬至仪式感强,搓“细”过“冬节”

福州民俗专家邱登辉介绍,在福州人的眼中,冬至格外重要。“冬至活动外地都是从冬至早上开始,而福州在冬至前一晚上就开始了。”由于冬至是小团圆节,需要全员参加,相较于匆忙的早晨,晚上的时间更为充裕,上班和上学的都回家了,大家能够热闹地聚在一起。

同时,福州的冬至活动仪式感特别强。邱登辉说,其他地区的市民可能是一家人在一起包饺子,而福州人却特别“筋韧”(过程特别繁琐的意思)。“每逢冬至,每户人家都是老老少少一大家子人,围着个大竹箩搓细,桌上还会点上一对大红蜡烛,摆上10双红漆筷子,10个大福橘,还有用纸做的‘四季花’等象征着家庭团圆、有吉祥寓意的物品。”邱登辉介绍,搓“细”,在福州话中发音为“细”,也叫

“簸当糰”,代表着团圆,又代表孝顺的意思。“糰”是用大米和糯米按一定比例混合,磨成浆,压成半干后搓成的圆形丸子。搓好的“糰”在锅中煮得光亮,捞出后放在黄豆粉和糖里滚一滚,立刻粘裹上了甜香。“煮熟后放在黄豆粉和糖里滚一滚,叫‘簸当’。我认为,这句话是闽越人的口语,由于少数民族没有文字,所以只能用汉字把它音译成簸当。吃‘簸当糰’,在全国就只有我们福州。”值得一提的是,福州冬至还有一个吉祥物——一个用泥土捏成的“土人仔”。“它的形象是一个圆润的女子,十分喜气,表达了多子多孙的愿望。”

“福州冬至还有一首专属的《搓糰》歌,歌词是:搓时七搓搓,年年节节高。大人增福寿,侬团岁数多。红红水党菊,排排兄弟哥。”邱登辉说。

冬至早大过初一早 莆仙人吃汤圆后上山扫墓

冬至来了,莆田的城里和农村也格外热闹。

当然汤圆是必备的,半成品自己回家搓,也有已经搓好的,自己买回去直接煮。农村里面多是自己买糯米粉搅拌,不过因为还没有过年,全家一起搓汤圆的场景不多见。

冬至节的前一夜,俗称“冬至暝”。在莆仙,有“冬至暝大过三十暝,冬至早大过初一早”的说法,在莆田农村,家家户户要先做好祭天祭祖的仪式。

然后在自家厅堂正中间支起桌子,摆放福橘,橘上插一支“福禄寿”红花三春,

“橘”和“吉”同音,福橘寓意福星高照、吉祥平安。再摆上用红纸封好的红筷子、大生姜、板糖等。筷子、生姜和板糖,寓意一家团团圆圆,家宅火辣兴旺,生活甜美幸福,又有驱寒之意。小孩子们喜欢捏小动物,如小狗、小猫、小兔,表示家业六畜兴旺。

冬至时节,名中医推荐家庭防疫正气汤

发热、周身酸痛等,一般服用感冒药就可缓解,他呼吁大家不要恐慌,也不要过度囤积药品,避免挤占正常的医疗资源。

阮传亮还向大家推荐了一道防疫正气汤——五指毛桃炖鸡汤。阮传亮介绍说,中医认为正气存邪不可干,如果你抵抗力高,就是西医免疫力强,就不容易感冒。要提高免疫力就是

要补气,五指毛桃素有“南芪”之称,性味和平,益气而不提气,扶正而不碍邪,虽有外邪亦不忌。该药可以作用于脾胃系统,健脾益气、增进饮食、消肿、化痰、强肌增力等,增强正气,提高免疫功能。

阮传亮介绍,五指毛桃和黄芪都可以补气,但黄芪补力较大,大多人用黄芪补气容易补出火来,五指毛桃

冬至当天早上,俗称“冬至早”,一清早,家庭主妇就起床,下锅烧水并切姜母薄片和少量板糖投入锅里一起烧,给全家人下搓好的汤圆,清香扑鼻、美味可口。在冬至节早上吃了丸子后,全家便带着煮熟的丸子、水果、香、银纸等祭品,上山扫墓,祭祀祖先。

的药效则以温和著称,特别适合用来日常保健,大人小孩都适用,即使每天用,也没有副作用。

五指毛桃炖鸡汤配方:五指毛桃50克,母鸡半只,蜜枣2个,茯苓6克,姜3片。做法:鸡肉放入锅中焯水;将五指毛桃、茯苓、蜜枣、鸡肉放入砂锅,加水没过食材;大火煮开后转小火炖1.5小时,加盐调味即可。

冬至大如年 人间小团圆

福建人的冬至仪式感特别强,美食五花八门



在粉里滚一下



搓圆



吃后感觉软甜香



搓圆后的糰

知多一点

冬至为什么吃饺子

冬至为什么吃饺子?这是为了纪念“医圣”张仲景冬至舍药而留下的。“医圣”张仲景在辞官回乡时正是冬季,他发现不少人的耳朵都冻烂了,便让其弟子在南阳东关搭起医棚,支起大锅,然后把羊肉、药物切碎,用面包成耳朵样的“娇耳”。煮熟后,分给来求药的人每人两只“娇耳”,一大碗肉汤。人们吃了“娇耳”,喝了“祛寒汤”,浑身暖和,两耳发热,冻伤的耳朵都治好了。冬至吃饺子,是不忘“医圣”张仲景“祛寒娇耳汤”之恩。至今南阳仍有“冬至不端饺子碗,冻掉耳朵没人管”的民谣。

专家提醒,冬至正值岁末,很快就会迎来元旦,此节气期间多有聚会,切记

不要暴饮暴食。因为此时,阳气最弱,无法帮助身体转化过多的食物。

冬季养生饮食不宜过咸,过咸会伤肾,损伤阳气。此外,饮食上还要注意不可过食辛辣刺激之物。日常饮食宜吃些润肺养肺的食物,如百合、银杏、银耳、莲藕、莲子、雪梨等。

人在这时养生要顺应这一时令,冬至前后10天是滋补肾脏最佳时节。而滋补通常可分为四类:补气、补血、补阴、补阳。最佳的滋补食物:枸杞、大枣、红糖等。冬季是补肾的好季节,而枸杞是补肾佳品。枸杞性味甘平,归肝、肾经,能补肾益精、养肝明目、补血安神、生津止渴,对肾脏和肝脏都是宝。

晴冷当道 补水润燥

气象方面,22日早晨全省气温低,最低气温南平、三明、龙岩、宁德西部、泉州西部、漳州西北部的城区可达-1~-4℃,高海拔山区可达-4~-1℃,有霜或霜冻,局部有结冰。其余地区的城区4~10℃。未来一周,我省大部地区,仍以这样的晴冷天气为主,市民朋友需关注气

温变化,注意防寒保暖,补水润燥。

福州未来两天天气晴好。高温有所波动,低温每日更低一点。在冷空气鼓动下,近期福州市沿海有8级短时阵风。

福州市区今起三天天气

22日	晴	6℃~20℃
23日	晴	5℃~15℃
24日	晴	4℃~17℃