

中原习俗传至泉州，冬至形成类似“年兜”的大节日，祭祖扫墓，搓红丸、糖粿，捏猪捏狗捏金鱼等独特民俗传承至今

小年兜“兜”着美好故事

冬至，闽南人又俗称为“冬节”，民间有谚语称“冬至小年兜”，即冬至是跟新年一样颇为重要的传统节日。在这天，亲朋欢聚一堂，品尝传统特色食物，家里家外热闹非常。与冬至有关的“古早味”从未走远，成为维系亲情友情、连接传统现代的纽带。 □本报记者 陈士奇

多地延续习俗 冬至扫墓祭祖

作为二十四节气之一的冬至，在中国古代也是一个重要的节日，相传古时人们认为冬至是白昼增长的转折点，阳气随之开始由弱增强，由此认为冬至这一天有着吉祥之意，是一个值得庆贺的好日子。

正如《汉书》中提及的“冬至阳气起，君道长，故贺。”在汉代时期，人们便开始将冬至称为“冬节”。为了庆祝这个节日，各地官府都要举行一些叫作“贺冬”的庆祝仪式，并为过节而例行放假，同时边塞地区会在这一天闭关，与商旅有关的店家也会歇业休息，而各地百姓则会趁此空暇与亲朋相聚过节。“直到现在，许多地方还流传有‘冬至大如年’的说法。”据泉州师范学院闽南文化生态研究中心陈桂炳教授所著的《泉州民间风俗》所述，随着南迁汉人从中原地区来到闽南地区，不少冬至习俗也一同传到闽南地区，且逐渐融入泉州当地人的生活中，成为一个近似于“年兜”的大节日，正因其有着与春节一样的阖家团圆之意，泉州人便将冬至唤为“小年兜”。

经过一代代人的传承、演变，如今留存于泉州地区的过“小年兜”习俗亦有不少。“旧时不少在外打拼或是忙于农务的泉州人，因无暇赶在清明时节返乡回家祭祖扫墓，便会选择在较为空闲的冬至时节，回家进行祭祖扫墓的重要事宜。”中国民俗学会会员、南安市历史文化研究会顾问廖榕光介绍说，在泉州，冬至与清明、中元节、除夕，是一年中四次重要祭祖节日。这在清代《泉州府志·卷二十·风俗》中有记载，“冬至，州人不相贺，祭祠堂”。在旧时的泉州，随着冬至到来，有的大宗族会开祠堂进行“冬祭”，与清明祭祖被合称为“春冬二祭”。还有一些大宗族，会在这个日子里举行合谱和进主大典。时至今日，泉州民间还能听到“冬至不回无祖”这句俗语流传，如德化、惠安、泉港、永春、安溪等地，也依旧延续在冬至扫墓祭祖的传统习俗，不少离开泉州在外打拼的当地人，会遵循这一传统，每年尽可能赶在冬至到来前回家过节、谒祖。由于民间冬至有祭祖的习俗，在闽南民间也衍生出一种特别的问候方式，那就是亲友在冬至这天相聚时，一般不说冬至快乐，多是互道平安、安康等祝福语。

此外，在闽南地区，“冬节”还被认为是一个祈福纳祥的好日子。旧时在冬至这天，一些育有幼童的泉州家庭，会从煮好的一碗红汤圆中挑出几颗，粘在孩子平日睡觉的小床上，借此祝愿自家的孩子能够安枕好眠，健康成长。若是家中没有幼童，廖榕光回忆说，这些红色小汤圆也有别的用处，譬如在自己的记忆中，祖母就会拿一颗小红汤圆粘于门上和窗上，以此祝愿一家人能出入平安，剩下小红汤圆，祖母则会分散投放到家畜、耕畜的饲料之中，既愿家畜能长得壮硕，也传达对耕畜的爱护之意。由于过完冬至这一“小年兜”，也预示着农历“年兜”将要到来。为尽早做好过年准备，按照泉州本地的传统习俗，许多本地人还会在冬至过后，着手添置一些除尘工具，并开始对屋内屋外进行一番大扫除。



传统“冬节圆”为小巧的红白糯米丸子(CFP)



冬至时节用来祭祖的糯米贡品(吴海灵 供图)



老师在课堂为学生讲解冬至习俗(泉州市第三中心小学 供图)



吃润饼菜也是泉州冬至习俗之一(陈士奇 摄)



在闽南，冬至是团圆的节日。(CFP)



包饺子、吃馄饨，是北方地区过冬至的习俗。(CFP)



传统民俗代代相传(泉州市洛江区世壁小学 供图)

特色美食 并非只有“冬节圆”

过节亦需佳肴相伴，民间现今还流传着不少与冬至有关的趣味食俗。“冬至应节食物，各地不一，北方会吃馄饨，西北一带多吃饺子，江浙一带则吃汤圆和麻糍。”根据《泉州民间风俗》中的描述，在泉州，过冬至会吃的一种食物，名为“冬节丸”“冬节圆”。与元宵节吃的汤圆“上元圆”不同，这种冬至时吃的汤圆一般不包裹内馅，这种冬至汤圆从制作汤圆的原料以及制作方法上分析，近似于《清嘉录》中所提及的江浙一带的冬至时令食物——粉圆。

“过冬至时，秋收已结束，生活在闽南地区的人们通常会用汤圆作为庆祝丰收、祭祖拜神的贡品。”廖榕光介绍说，在闽南地区，人们会把吃“上元圆”“冬节圆”称为“吃‘头圆’、食‘尾圆’”，借由这两种应节汤圆的头尾呼应，祝愿一整年都能够幸福美满。在泉州，如今还流传有不少与“冬节丸”“冬节圆”有关的俗语，如“冬节圆”吃落去就加一岁”等。其中，关于“吃了‘冬节圆’，意味着新的一年开始了，年岁也随之增了一岁”的说法，廖榕光还讲起了一个与之相关的民间传说，相传在明代，有一位徐秀才含冤被判死刑，但依照当时的法律规定，被判死刑的犯人若到了冬至还未被斩首，就需要延迟处置，而徐秀才被判刑时正值冬至，由此备受煎熬的他在吃过冬至汤圆后感而发，才有了如今这句“吃冬节汤圆多一岁”的俗语。

元宵的“上元圆”会以滚的方式制作，而依照闽南传统方式制作的“冬节圆”，是以手工方式搓制而成。“由于传统

冬至汤圆的主原料是糯米粉，因此搓出的丸子不会太软太粘。”廖榕光说，闽南的“冬节圆”，多为红、白两种颜色，白色的是糯米粉团搓成的小圆粒，红色的又称“红粉”，是在白色的粉团中加一些红粉，既增添喜庆色彩，也隐含吉祥如意。将搓好的“冬节圆”，投入水中滚煮制成汤圆，或是放入碗中隔水煮熟烘干来吃，在廖榕光看来，这两种都是闽南地区较为地道传统的“冬节圆”烹煮方式。除了加入红糖、姜汁、芋头、薯块等配材来制成“冬节圆”甜汤之外，闽南菜大厨黄阿实师傅介绍说，传统的“冬节圆”还有另外一种咸味烹法，就是烹煮糯米粉团时，加入面线、肉片、海蛎等食材来做搭配，类似于闽南传统羹汤的做法。

“咱唐人，冬至时，碾米绞糯搓红丸，搓糖粿，无稀奇，捏猪捏狗捏金鱼。”亦如闽南童谣所唱，除了冬至汤圆之外，黄阿实介绍说，泉州人过冬至所食的特色糯米点心，样式其实并不单一。譬如，依照传统食俗，用来搓“冬节圆”的糯米团子，可以拿来做成皮，包裹冬笋、香菇、猪肉等食材为馅料成菜包。或是可以将这些糯米团子拿来捏成一些如小巧玲珑的瓜果、金锭元宝等形状以及鸡、狗、猪、羊、兔、鱼等动物样子，这个做法在泉州民间也有一个专属俗名为“做鸡母狗仔”。这些隐含冬至过后的日子能够“一帆风顺、吉祥如意”等意思的糯米点心，不仅会被拿来作为祭祖拜神的贡品，也被人们视为冬至的应节“吉祥物”，可以用于传递美好的节日祝福。相较于“冬节圆”多为红白两色，“鸡母狗仔”的颜色会更为缤纷多彩，包括有白、红、黄、绿等各种颜色，待煮熟后盛盘上桌，远观近看都很漂亮。另外，廖榕光还补充说，在泉州不同地区，也可以寻到多种以糯米为主材的冬至时令小食。以南安为例，如用糯米、猪肉、芝麻、花生仁、冰糖等手工制作而成的英都麻糍，或是用糯米团子拌花生碎，以及用红糖、金橘、陈皮、香蕉油、花生油调制的酱汁来制成的诗山糖粿，都是南安地区人们过冬至时会吃的食物。另外在永春地区，每逢冬至到来，为抗寒做准备，当地人则会用糯米与红粉进行搭配来酿酒，以作驱寒之用。不仅如此，廖榕光补充说，与清明节的食俗有着相似之处，那就是在冬至这一天，一些泉州本地人们的餐桌上，还会出现润饼菜的身影，谈及缘由，他认为，这是与寓意于食的传统做法有关，人们会借由润饼菜所蕴含的“包包银”之意，在冬至亲朋好友相聚的时候，以这道传统食物来祝福彼此能够财源广进，祝愿在冬至过后的日子依旧过得称心如意、顺遂安康。

俗语言，“冬至在月头，严寒在年兜；冬至在月末，严寒正二月”。进入冬月，迎来冬至，也如古语所言为“终藏之气至此而极也”。从这一天开始，便迎来了“数九寒天”，正式拉开了“一九”的序幕。此时虽气温偶有高低变化，但寒冷依旧是这一时节的主调。如何抵抗寒冬来袭？在添置保暖衣物之余，各类能够暖身御寒又兼具滋补效用的食物，也成为这时人们日常餐桌上的必需品。

恰是应了“数九寒天好养生”“冬至进补三倍功”的传统说法。进补，在冬至时节，也是各家各户在置备餐食时会考虑的一个重点。在黄阿实师傅看来，在闽南地区，冬至用来进补的肉菜主材不仅会有猪、牛、羊等肉材，还有兔肉、鸡肉、鸭肉、鹅肉等各种食材。在一些闽南沿海地区，人们的冬至团圆餐桌上，还少不了一些用时令海鲜烹煮的应季菜，如海蛎煎、煎膏蟹、烧鳗鱼等。同时，冬至前后，按泉州传统过冬习俗所制的“寒菜”，也成为烹制冬至补菜的常见配料。对此，黄阿实师傅介绍说，因为在旧时物资匮乏的年代，本地人用来制作冬菜的主料大多是“抗冻”的蔬菜，如高丽菜、芥菜及白萝卜。除了用腌制的方式处理之外，对于不便保存的蔬菜，如笋、白萝卜、高丽菜、花椰菜等，生活在闽南地区的人们还会用脱水晒干的方式处理这些蔬菜，待到“数九寒天”烹菜所需时，再用泡发的方式将这些蔬菜“还原”。与制作“寒菜”的初衷一样，在闽南沿海地区，人们为过冬而备的“寒菜”中，还有一些会带有海洋的味道。在寒潮来袭前，人们为了延长过冬前捕捞上岸的海鲜的保存期限，往往会通过风干、晾晒的方式将牡蛎、鱿鱼、干贝、虾米、鳗鱼等各种海产进行处理，这些干制的海味食材，正好也成为在冬至过

后，人们日常烹煮、炖汤时的用料。虽然可选的进补食材丰富多样，但泉州市营养健康协会会长林海云提醒说，遵循中医说法，冬至气的进补方式，应主要是以调护阳气为重中之重，因此进补选材时还需讲究“温补阳气”为主，可以多选用一些能起到滋阴潜阳、补益气血等作用的膳食。除了肉材、海鲜之外，食补时也别忽略新鲜蔬果的重要性，如白萝卜、南瓜、木耳、板栗、冬枣等果蔬，都可常食。另外，从营养角度分析，国家高级公共营养师、泉州营养师协会常务理事柳耀红也建议，在冬至过后，为了增加身体的免疫力及抗寒能力，要多借助多样性食物，做好膳食的荤素搭配，为身体补充所需的营养元素。

在利用食材自带营养烹煮进补菜之余，为了提高食物的养身效果，在烹膳时将药材作为配料加入，也成了民间冬至进补的一种传统做法。此时，若是想依照传统烹煮滋补药膳，柳耀红说，可以适当选用一些可食药材，如黄芪、党参、川芎、何首乌、枸杞、龙眼肉、红枣、冬虫夏草、藏红花等。一如服药需对症，食补同样需遵循“对症”的原则。林海云说，在冬至选材烹煮药膳进补时，也要注意结合自身体质，如属于气虚体质的人，可以选用高丽参、红枣、白术、淮山、五味子等食材烹食。如为血虚体质的人，在烹制药膳时，宜选择当归、熟地、白芍、阿胶等食材。对于阴虚体质的人，建议选用冬虫夏草、沙参、天冬、龟板等食材来烹食，如果是属于阳虚体质的，如果是属于阳虚体质的，建议选用鹿茸、杜仲、肉苁蓉、巴戟等药材来增食效，或是多吃一些具有温养阳气作用的食物，如羊肉、牛肉、芝麻、核桃、杏仁、瓜子、花生、榛子、葡萄干、银耳等。

进补热衷遵循中医理念



糯米制成的五颜六色冬至点心(王裕峰 摄)