

冬至

# 且游且食且补的吃货之旅

冬至这天，南方阴冷、北方飘雪，神州大地的老老少少，都喜欢在全年日照时间最短的这一天里，把自己用美食温暖起来。但我们完全可以把今年的冬至，变成一场且游、且食、且补的吃货之旅。在我们在冬季览胜之余，好好祭一祭“五脏庙”！



## 目的地 沪浙

上海和浙江，常常让人分不清，作为1843年才开埠的城市，许多“老上海”本是早几代迁过来的浙江人，而沪浙的习俗，也如同广东话的“糖粥豆”一般，早已经分不清彼此。

### 【冬至食】

上海冬至吃什么？家家吃汤圆。用糯米做成面团，包上各种馅料，可以是咸的精肉、萝卜丝，或者是甜的豆沙、花生等。古人有诗云：“家家捣米做汤圆，知是明朝冬至天。”

赤豆糯米饭也是不能少的。赤豆、薏苡仁、糯米、科瓜籽合蒸熟后，撒上黄瓜丁，一碗清香饱足的主食便有了。

膏方的讲究就更多了。冬至将至，本地著名的雷允上药房天天顾客盈门，要请驻堂老中医把过脉后，再请药店熬制一副

冬至来沪浙旅游，体味江南的萧瑟冬景，吃一碗暖暖的甜心汤圆，喝两杯醉醉的“女儿红”，再到药店里请老中医把脉后定制一副冬日进补的膏方，这才不算辜负了好一片江南。

针对个人体质的膏方，补虚、治病各擅其功，这个冬季，才算是“补对了”。

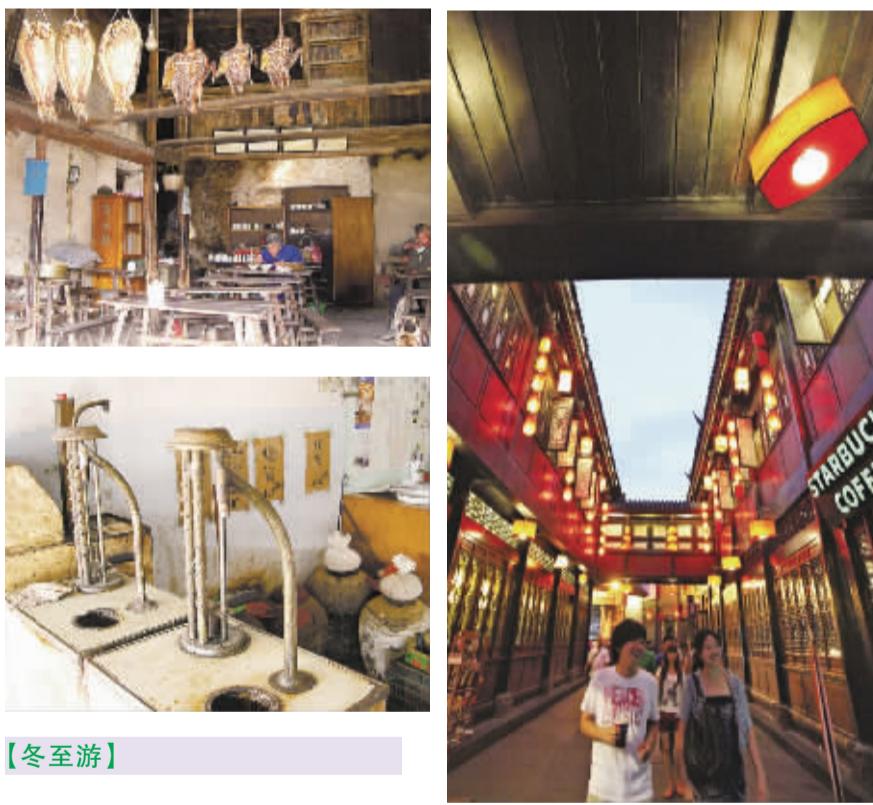
而在绍兴，花雕是与寒冷的冬天最相衬的一种酒。坐在绍兴的小餐馆里（不需要是声名远扬的咸亨酒店），叫服务员上一壶花雕，早年不过8元钱，现在也就二三十元，一只白瓷的酒壶，放在盛上滚水的白锡温酒器中送上来，花雕醇香，闻到已经微醺，呷一口，暖意从喉咙到心肺，让人想起原本不搭的一句广告词来——滴滴香浓！



### 【冬至游】

出游三天，可以游览上海和绍兴两处。上海冬至有祭祖的传统，而上海的各大寺庙里，都会举办浩大的祭祖法会。今天冬至期间，松隐禅寺、西林禅寺都会举行法会，可前往参观。

松隐禅寺素有“浦南第一山”之称，是上海市金山区最大的佛教圣地，始建于元代至正十二年（1352年），寺内华严塔是浦南现存唯一古塔，它也是江南地区较早使用琉璃构件的古塔之一，塔身砖砌，各层有腰檐、平座和围廊；塔檐和平座之下均有斗拱挑托。二层围廊安置格窗，是典型的江南民居楼阁形式；七层塔身外壁镶嵌有彩色琉璃砖雕坐佛像三尊，琉璃坐佛雕砖以绿、黄两色为主调，佛像结跏趺坐，背光、衣饰较多地保留了元代的风格。塔藏中尤足珍贵的要数15颗乳白色、带珍珠光泽的舍利子。



西林禅寺位于松江华亭老街西端北侧，初建于唐咸通十三年（872），已是千年禅寺。院内有崇恩宝塔，塔身七层八面，高46.5米，砖木结构，塔势峥嵘壮严，三吴诸塔无出其右者，它也是上海地区最高的一座古塔。

绍兴游览，除了到鲁迅故里寻访《从百草园到三味书屋》，邻近的安昌古镇很值得一去。它是绍兴有名的四大古镇之一，始建于北宋时期，建筑风格传承了典型的江南水乡特色，一衣带水，古朴典雅，其特产安昌腊肠、扯白糖远近闻名，是绍兴师爷的故乡。冬日里，社戏是老百姓喜爱的消遣，从下午开始，便可以坐上乌篷船，在摇橹声中慢慢靠近古镇临河的戏台，看一场让鲁迅魂牵梦萦的社戏，体味演员们粗犷豪放、唱腔高昂的古音。

## 目的地 北京、河南

“冬至不端饺子碗，冻掉耳朵没人管”，在河南南阳，自古至今流传着这样一句民谣。由于冬至这天是一年中夜晚最长、白昼最短的时候，全年最冷季节的初始，在我国北方如北京、河南、东北等很多地区，广泛流传着吃饺子的传统习俗。据说这一天要是不吃饺子，就会被冻掉耳朵。

尽管人人都知这是吓唬小孩的话，但千

百年来，人人重视。说到底，还是为了趁冬至这天，一家人暖融融地聚在一起，吃顿热腾腾的团圆饭，让家的温情得以传达和延续。

冬季的北京及以河南为代表的中原地区，白雪皑皑的清冽中，古都的形象更添立体感。厚重的历史文化底蕴，动感的户外赏雪与滑雪，都会让行程格外的有滋有味。



### 【冬至食】

历史原因，北京与河南的冬至，堪称习俗最甚、风味儿最浓。

自古以来，北京城就传承着吃馄饨、饺子、火锅、狗肉、豆腐、年糕、汤圆、赤豆粥等冬至饮食传统。明清时期，每逢冬至，四九城内外还会兴起祭祀祠堂之风，受重视程度，可见一斑。

除了饺子，老北京还有冬至吃馄饨的习俗。有句话叫“冬至馄饨夏至面”，据说与汉朝时匈奴的入侵有关。

旧京街市上，最著名的制售馄饨的店铺是“致美斋”、“馄饨侯”，不仅馄饨皮儿薄而透明，丰富多样的馅料和独到的汤头，都算是精致派京式美食的代表。

在河南，吃饺子也叫吃“捏冻耳朵”，据说是为纪念南阳医圣张仲景。南阳的后人又称饺子为“扁食”、“烫面饺”。各种馅儿的饺子，个儿大、馅儿足，是河南人在冬至里最好的一口。河南省省会郑州还有“烩面之城”的雅号，在满街的烩面馆，尤其是在老字号“合记”，点一碗羊肉烩面，或到萧记，点一碗三鲜烩面，也许，你会把河南人这一物种看得更加真切。

当然，北京的卤煮火烧、爆肚、糖葫芦等风味小吃，河南的鸡蛋灌饼、开封锅贴、胡辣汤等其他花样百出的面食，都是寒冷的冬天里不怕多吃的美味。

### 【冬至游】

北京城那么大，游览的时间总嫌太少，因而决定去哪儿很重要。若不将到周边滑雪场滑雪计算在内，仅仅一两天的时间，挑几处耳熟能详的知名景点，也可以感受到京派皇家园林冷艳又大气的冬季气质。

故宫在雪后最美，此乃人尽皆知。大雪过后的清晨，趁着雪地未被践踏得沾染上凡尘气息，矗立在白茫茫的天地中，古皇城的红墙黛瓦被晨曦镀上神圣的光晕，将眼前的画面拉进镜头，吸一口清冷的空气，你会更有走进历史的时光交错感。

冬天的北海也不应错过，就像夏天的颐和园。某种意义上，北海算得上皇家冬宫，若赶上正在飘雪，那意境更加妙。

什刹海一带是北京市重点保护的胡同游览区之一，大名鼎鼎的恭王府花园自不必说，穿梭在郭沫若的故宅和梅兰芳的故居，在典型的老北京四合院中感受刹那芳华，都堪称文艺的游览路线。而来到年轻人颇为钟

爱的南锣鼓巷，更能感受到老北京最古老街区传统与现代共融的独特韵味——整个南锣鼓巷南北长约800米，东西各有8条各具特色的胡同整齐排列，其中最热闹的要数帽儿胡同。在胡同里，你会发现外地游客尤其是外国人最感兴趣的三轮车。坐在三轮车里慢悠悠地逛胡同，怎么说也要体验一回。还可以在这里的个性小店买些特色纪念品，或是尝尝人气极高的小吃。

从北京乘高铁，小憩一会儿的工夫，就来到位于中原腹地的河南。这里自古即是兵家必争之地，先后有20多个朝代建都或迁都于此，值得游览的古都有很多——洛阳、开封、安阳、郑州等。可以说，这是一个遍布深厚历史文化积淀的省份。入选世界文化遗产的龙门石窟、殷墟、“天地之中”历史建筑群，以及著名的嵩山少林寺、云台山，都是冬季游览不可错过的好地方。

（刘星彤）