

8月7日是二十四节气中的立秋，夏尽秋来，金风渐至，传统意义上的秋天由此开始了。立秋带来的不仅仅是天气上的变化，在民俗文化上也有所体现。

作为千年古都的北京，历史上有不少风俗与立秋节气有关，既表现在饮食文化上，也体现在生产劳作上，独具地域特色。

## 立秋习俗源远流长

立秋为古时“四时八节”之一，故有“立秋节”“七月节”之称，时间在公历每年8月7日至9日之间。据汉代《礼祀·月令》载：周代便有天子于立秋之日亲率三公九卿诸侯大夫，到西郊迎秋，并举行祭祀少皞(háo)、蓐收的仪式。汉代仍承此俗。《后汉书·祭祀志》曰：“立秋之日，迎秋于西郊，祭白帝蓐(rù)收，车旗服饰皆白，歌《西皓》、《八佾(yì)》舞《育命》之舞。”有“天子入圃射牲，以荐宗庙之礼，名曰躯刘。杀兽以祭”，表示秋来扬武之意。到了唐代，每逢立秋日，也祭祀五帝。《新唐书·礼乐志》：“立秋立冬祀五帝于四郊。”宋代，立秋之日，男女都戴楸叶，以应时序。有以石楠红叶剪刻花瓣簪(zān)插鬓边的风俗，也有以秋水吞食小赤豆七粒的风俗，明承宋俗。清代在立秋节这天，悬秤称人，和立夏日所称之数相比，以验夏中之肥瘦。民国以来，在广大农村中，在立秋这天的白天或夜晚，有预卜天气凉热之俗。还有以西瓜、四季豆尝新、奠祖的风俗。

北京辽代为陪都，金、元、明、清诸代为都城，既是全国的政治、经济中心，也是文化中心，历代民俗文化活动较多，立秋之时也有所体现，如饮食上讲究“贴秋膘儿”“咬秋儿”，生产劳作上有“备秋场”，还有祭祀诸神等，彰显北京地域文化特色。

### 立秋“贴秋膘儿”

立秋之时，北京最有特色的饮食习俗便是炖大肉、吃大肉，美其名曰“贴秋膘儿”。

“贴秋膘儿”之俗自古有之，且盛行于清代及民国时期。俗话说：“一夏无病三分虚”。早年间，流行在立秋这天称体重，将立秋时的体重与立夏时对比来看看肥瘦，体重减轻叫“苦夏”。瘦了当然需要“补”，俗称“贴补”“食补”，其方式就是“贴秋膘儿”“吃硬食儿”，也就是吃味厚的美食佳肴，其首选便是吃肉，故有“以肉贴膘儿”之说。这一天，普通人家吃炖肉，讲究一点的吃白切肉、红焖肉，以及肉馅饺子、炖鸡、炖鸭、红烧鱼等。

清代旗(满族)人讲究吃烤肉，每逢入秋，王公贵族文人雅士多有食烤肉之俗。民国时北京有“烤肉三杰”，即后海银锭桥旁的“烤肉季”、宣武门内的“烤肉宛”和天桥市场的“烤肉王”，立秋之时，顾客盈门，火爆一时。

对于四合院里的富裕人家来说，立秋时多炖肉、烧鱼、炖鸡鸭，其肉多烹制成红烧肉、白切肉或自制酱肘子肉，也有这天吃肉或螃蟹肉馅或瓜馅饺子的，因家中殷实情况而定。

老年间讲究的文人墨客及名伶还有“要吃秋、有爆肚儿”之俗，据说

# 立秋至 老北京的这些风俗 您了解吗？

□主讲人：户力平



吃爆肚儿有养脾胃之功效。爆肚儿吃起来一定要脆嫩，讲究一口只夹一块，嚼在嘴里要有咯吱咯吱的声响，并有清香的口感，且不油不腻。

酱肘子是不少老北京人“贴秋膘儿”的首选，有的人家自己炖制，讲究的到外面去买现成的，且讲究吃“天福号”的酱肘子。吃的时候，在烙饼上先抹上甜面酱，遂将切成片儿的酱肘子、葱丝儿、黄瓜条儿卷起来，趁着热吃，那味道，是越吃越香。

而今，“贴秋膘儿”仍是京城立秋之时的主要习俗，以炖肉、酱肘子居多。

### 立秋“咬秋儿”

所谓“咬秋”，也称“啃秋”，便是吃新鲜的瓜果。清代张焘所著《岁时节令》称：“立秋之时食瓜，曰咬秋，可免腹泻”。这种习俗在明清的直隶(今北京及河北大部分地区)一带很流行。据说立秋之时多吃些瓜果有消除暑气避免得痢疾腹泻的作用。

早年间没有反季节水果，由于交通不够发达，南方的水果在北京地区较为少见，而立秋前后，北京当地所产的瓜果才大量上市，而老北京有“吃鲜儿”“尝鲜儿”之好，也就是喜欢吃新鲜货。立秋之后，京郊的瓜果被贩运到城里，极大地丰富了京城的果品市场，水果摊是一个连着一个，多集中在城门内外沿街两侧及西四、前门、王府井、灯市口、东单等繁华地段，还有许多小贩推着车走街串巷，所以新鲜的水果一上市，人们就争相购买。只见那水果商贩的吆喝声在京城大街小巷里此起彼伏，许多人把商贩团团围住，精挑细选，讨价还价，构成一幅独特的京城初秋市景。

早年间，北京地区所产的水果有桃、苹果、梨、沙果、葡萄、枣等，而西瓜以大兴所产的知名。其中梨的品种较多，清代潘荣陛所著《帝京岁时纪胜》中就记载了“有秋梨、雪梨、波梨、密梨、堂梨、罐梨”等，最著名的是白梨(今称京白梨)，原产于京西门头沟东山村，是北京的特产果品，早在明朝时就开始种植。每到深秋时节，果农们就用骡驮马拉地运往城里。葡萄是北京人秋后最喜欢食用的秋果，《帝京岁时纪胜》中有“鲜果品种甚

繁，而最美莫过葡萄。圆大而紫色者为玛瑙，长而白者为马乳，大小相兼者为公领孙。又有朱砂红、棣棠黄、乌玉珠等类，味俱甘美”的记载。其中通州、大兴产的葡萄最有名。老北京人还有在庭院里种植葡萄的习惯，一是葡萄架下可以乘凉，二是立秋后可以尝鲜儿，可谓“自产自销”，一举多得。

枣在北京地区的种植较为广泛，即使在城里过去也不少见，其种类较多，有甜枣、酸枣、脆枣、面枣、笨枣、尜(gá)尜枣之分，其中以密云盛产的金丝小枣最有名。老北京有“七月十五枣红圈儿，八月十五枣落杆儿”之说，七月十五便是立秋不久，枣儿开始变红，逐渐成熟。特别是中秋节前后，那绿叶间油光闪亮的红枣甚是诱人。

### 立秋“备秋场”

立秋的“立”是开始的意思，“秋”是指庄稼成熟的时期。而所谓“秋场”，就是农村的场院，即平坦的空地，多用来存放、翻晒粮食，碾轧谷物。至少在20世纪80年代初，北京郊区的农业生产还是以粮食生产为主，包括水稻、小麦、玉米、高粱、谷子的种植。打下的粮食要有个地方存放，而晾晒、脱粒、扬场的每一个环节都需要场地，由此早年间立秋之后乡民们有收拾秋场，准备秋收的风俗。

过去京郊种植粮食的村落大多有场院，只是大小不等。每至夏收或秋收时节，收割后的庄稼便被运到场院，由此成了村里最为忙碌的地方。场院有两种，一种是固定的，常年作为存放、晾晒、脱粒、扬场之地；一种是临时的，平时是田地，种植作物，到了秋后临时碾压成场院，用于翻晒粮食，碾轧谷物。

立秋之后，天气转凉，农作物逐渐成熟，到了中秋以后，不少作物开始收获，其中水稻、玉米、高粱、谷子等运到场院后先晾晒，后碾轧、脱粒，最后存入粮仓。

立秋“备秋场”便是收拾场院，固定的场院要进行修整、清扫，而临时场院要平整、碾压平实，都是为存放、晾晒、碾轧、脱粒做准备。同对场院上常用的农具，如木叉、耙、扫

帚、木锨、刮板、碌碡等进行修理。20世纪六七十年代随着农业机械的普及，收拾好场院后，还要对电动脱粒机、打稻机、扬场机及供电线路等进行维修、调适，以确保如期使用，不误农时。

### 立秋祭祀诸神

老北京人早年间还有立秋之日祭祀土地、龙王、虫王诸神之俗，如今看来具有一定的唯心色彩，却反映了人们敬畏大自然的朴素心理。

自古以来，靠天吃饭的庄稼人总是企盼一年四季能够风调雨顺，这样才能有好的收成，所以敬畏各种神灵，如土地神、龙王、虫王、山神等，故而有立秋之日祭祀诸神，祈望丰收的习俗。也就是到寺庙内祭拜诸神，如上香、摆供、磕头、祷告等。

祈雨习俗古已有之。《诗经·小雅》中便有“以祈甘雨”的记载，由此可见这种习俗已流传了二千多年。而说到老北京的祈雨习俗，盛行于明清直至民国时期。

立秋之时到龙王庙祭拜有两种意思：如果立秋之前雨水大(多)，甚至造成水患，就祈求龙王开恩，别再下了，再下就涝了，秋后就没有收成了；如果立秋之前雨水少，甚至出现旱灾，就祈求龙王开恩，再多下点雨吧，再不下后秋的庄稼就旱死了，也就没有收成了。

土地神是早年间庄稼人供奉的神灵之一，《公羊传注》曰：“社者土地之主也。俗称里社之神曰土地。”古人认为土地神主持一方土地，当有所祀，所以京郊有不少的土地庙。里面除了供奉土地神外，有的还供奉龙王、财神等神像。立秋之时到此祭拜，也希望诸神保佑秋后五谷丰登。

虫王是传说中驱灭害虫，呵护庄稼的保护神，也称虫神，颇受庄稼人青睐。早年间京郊建有多处虫王庙，或将虫王供奉于其他寺庙中，立秋之时祭拜，意为请虫王保佑，使庄稼没有病虫害，年年丰收。

而今在门头沟、房山、密云、延庆等山区仍保留着一些龙王庙、土地庙等，立秋祭祀诸神之俗也在少数地区仍有传承。



### 主讲人介绍：

户力平，北京史地民俗学会会员。多年业余从事北京文史研究，特别是北京地名、风物、民俗及古村落研究，并在《北京日报》《北京晚报》《劳动午报》等报刊发表稿千余篇。已出版《光阴里的老北京》《北京地铁站名掌故》《京西海淀说故》《香山传说》等。