

时已立冬，古云“立，建始也；冬，终也，万物收藏也。”立冬表示冬季自此开始，是北方地区气温逐渐下降，冷空气逐渐南下的标志。就北京地区而言，立冬是一个很重要的节气，不仅意味着冬天的开始，还承载着丰富的民俗文化。今天就说老北京立冬时节有哪些民俗与习惯……



漫话老北京的立冬民俗

□主讲人：户力平 文/图

立冬食补： 吃饺子、涮羊肉、吃柿子

北京有句老话：“立冬补冬，不补嘴空。”意为立冬之时当滋补，不能亏嘴，以储备能量，迎接寒冷的冬天。“补冬”是北京冬季食俗一大特点，老北京习俗讲究吃饺子、涮羊肉、吃柿子。

“立冬不端饺子碗，冻掉耳朵没人管。”立冬因何要吃饺子？一是“饺子”与“交子”谐音。立冬之时，即秋冬交替之际，故称“交子之时”。立冬这一天吃饺子，希望冬日之始有个好兆头。二是民间有吃饺子不冻耳朵的习俗。古代的冬季异常寒冷，最冷的时候能把人的耳朵冻掉。由于饺子的外形酷似耳朵，所以认为吃了饺子，冬天耳朵便不会冻掉了。

老北京人立冬之时还讲究吃倭瓜（窝瓜）馅儿水饺。一是倭瓜为北方常见的蔬菜，从夏天开始生长，生长期达几个月，营养丰富，以其做馅儿包饺子，吃起来绵润、口感好。二是倭瓜多籽，在生长中瓜藤连绵不绝，缠绕相连，被民间称为“福瓜”，寓意多子多福、荣华富贵。

“寒风起，羊肉肥。”冬季进补，还讲究吃涮肉，由此，立冬吃涮羊肉便成为老北京的习俗。古人认为羊肉属温补，有利五脏，五脏热了，自然就可以抵御冬季的寒冷。

老北京涮羊肉讲究铜锅炭火，汤底澄清，只需加入姜片、葱段等。炭火烧得锅里清汤滚热，拿着筷子夹着红白相间、薄而不散的羊肉片，在汤里这么一涮，肉色一白就放在冷的麻酱料里那么一蘸，入口即化，酱香肉香合二为一。

涮羊肉讲究选用上好的“北口羊”，即张家口、内蒙古一带产的羊，其肉不肥不瘦，最适合涮着吃。但不用北京本地产的羊，因为老北京

地区的羊毛粗肉糙，又膻又臊，气味不佳。

立冬时节，柿子已经采摘上市，其营养丰富、味道甜美，具有润肺生津、健脾开胃的功效，且老年间北方水果品种少，柿子是常见而便宜的时令水果。而柿子呈红色或黄色，象征着喜庆、吉祥。另外，“柿”与“事”“世”谐音，寓意事事如意、世世平安，所以为老北京人所青睐。

立冬储菜： 存白菜、渍酸菜、腌咸菜

早年间，北京冬季蔬菜无论是品种，还是数量，都很少，即使有，价格也很贵，大多数的平民百姓是吃不起的，所以一个冬天吃的蔬菜，都得在入冬的前后准备好了。

首先是储存新鲜蔬菜，以大白菜为主，外加萝卜、倭瓜、土豆、冬瓜、大葱等。少则存上几百斤，要是人口多的家庭就得照着上千斤存储，免得到了第二年春天一家老小吃不上菜。清道光帝还为冬储大白菜写过一首诗：“采摘逢秋末，充盘本窖藏。根曾润雨露，叶久任冰霜。举箸甘盈齿，加餐液润肠。谁与知此味，清趣惬周郎。”

为了便于人们购买，每年一到大白菜上市的时候，就在胡同口儿和路边儿宽敞的地方临时设立许多大白菜的销售点，只见那一车又一车的大白菜，源源不断地从郊外运到城里，堆得像小山似的，成了京城里的一大景观。

北京人吃的大白菜除了京郊产的，也有河北、山东那边过来的，其中最受人青睐的是河北玉田产的白口菜，棵大，磁实，吃着爽口，尤其是做馅儿吃饺子，绝对的味儿正。白菜吡晾之后，被整齐地码放在房檐下，苫好草帘子、油布，储存好了。要是院子里宽敞，还可以挖个菜窖，那样储藏的效果更好。

除了大白菜，老北京人储存比较多的要数萝卜了，有扁萝卜（红萝卜）、水萝卜和胡萝卜之分，并以扁萝卜居多，最好的是大红袍，一般都在一斤左右，熬、炒、咕嘟、炖、做馅儿，怎么吃都行。

渍酸菜也是老北京立冬之后的民俗。酸菜之所以受到北京人的喜爱，关键是腌制的方法很有讲究。老北京人将腌制酸菜俗称为“汲酸菜”。每年立冬节气之前，是北京人汲酸菜的最好时节。首先精心挑选那些叶子宽大、菜心似包非包、里外一色葱绿的白菜，然后剔除老帮、菜根和枯叶。随后烧开一大锅鼎沸的热水，把选好的白菜一棵一棵头朝下放进锅里“烫”，并仔细观察白菜在沸水中的演变过程，火候一到，迅速捞出来用冷水一涮，然后整齐地码放在木架上晾晒几时。最后，把晾透了的白菜层层叠叠地码放入缸，盖上块干净的油布，人上去把菜踩紧踩实，压上大平板石头一块，再浇入温水。在温凉的环境下让菜的身心从紧缩到舒展，慢慢经历一个来月的转化发酵，然后从缸中取菜，只见那绿中透黄、黄白相间的颜色，闻一闻凉丝丝的一股醇香。

霜降后，经过霜打的菜水分减少，加上植物本身的应激反应，蔬菜会形成特殊的甜味和鲜味，腌成咸菜后，特别有味道，且不容易坏，所以早年间老北京人多在立冬之时开始腌制咸菜，以备冬季食用。清代袁枚《随园食单》云：“腌冬菜、黄芽菜，淡则味鲜，咸则味恶。然欲久放，则非盐不可。”“冬芥名雪里红。一法整腌，以淡为佳；一法取心风干，斩碎，腌入瓶中，熟后杂鱼羹中，极鲜。”

北京人腌咸菜以芥菜疙瘩、青萝卜为主，而雪里蕻（又名腊菜、雪菜）也是许多人的最爱。腌制时只能用大粒盐，不能用细盐，用细盐容易烂，且没有大粒盐独特的淡苦味，这种苦味有保健作用，且回味悠长。

立冬御寒： 溜窗缝、堵窗户、挂门帘

历史上的北京冬季漫长，而民居多为平房，周边没有高大的遮挡物，所以到了冬季西北风一刮，异常寒冷。为了御寒，人们采取了多种办法。

由于房屋的门窗都是木质的，热胀冷缩，到了冬季缝隙较大。寒风一刮，顺着窗户缝儿进到屋里，使人感到寒冷。因此，每到立冬前后，几乎家家户户都会用纸把窗户上的所有缝

隙糊上，免得数九寒天冷风钻进屋子里，俗称“溜窗缝儿”。

溜窗缝儿之前要打一盆浆子，之后把裁成不到1米长、2寸宽的纸条平放在桌子上，在上面刷糨糊。随后粘贴到窗缝儿上，一定要粘贴得牢固，不能有间隙。

窗户缝儿被一张张纸条封得严严实实的，便把寒风挡在了外面，这是北京人最简便、最经济的御寒好法子。

北京民居大多坐北朝南，也有少数的东西房，且大多在房后留有窗户，一般是一间房有一个，俗称后窗户。一是为了通风，二是为了采光。而到了立冬前后人们便多把窗户遮挡上，俗称“堵后窗户”，也是为了御寒。

为什么说“堵”而不说“关”呢？这是因为“关”窗户多为一时或暂时的，有时关得并不太严实，而“堵”相对来说时间较长，遮挡得更为严实，为的是防止寒风侵袭。

堵后窗户有几种方式。一是将窗户关严实，然后把后窗板放下来，再在外面横上一根木棍，由此将窗板固定结实，以免被风吹开；也有的是从屋子里向外探出一根绳子，然后将窗板拉严实，以防被风吹开。二是没有后窗板的窗户，先把窗户关严实，再找几块木板，钉在窗户框上；也有的窗户较小，就用厚一些的牛皮纸封上，在四边钉上木条儿；还有的干脆找些砖头，将窗户堵上，这样就更为严实。对于那些临街的窗户，或房后没有任何遮挡物的窗户，一般要堵得更严实些，因为外面的风更硬（大），容易将后窗户吹开。别看这堵后窗户是个挺简单的事儿，可它的作用实在不小，所以堵的时候不能有一点儿马虎。这窗户一般堵到来年的春天，多在出了“九”之后才将堵得严严实实的后窗户打开，等到了立冬后再把窗户堵上。

立冬之时，不少人家会在门上挂上棉布帘子，以为防寒。早年间，市面上很少有出售棉帘子的，大多是家中主妇亲手缝制，有单门帘子，也有双门帘子。多为快立冬了，找出坏了的或旧的褥子，缝补一下，然后填充一些旧棉花，缝制成厚厚的棉帘子，随后挂在门上。也有讲究的人家，缝制的是新门帘子，且在上面绣上吉祥图案，如仙鹤、鸳鸯、凤凰、荷花、五子登科，或福、禄、寿等吉祥字。

冬日里，房门外挂上这棉帘子，既挡风又挡雪，里外两个温度，给家里带来许多暖意与温馨，而这一挂就挂到出“九”才摘下来。



主讲人介绍：
户力平，北京史地民俗学会理事。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《北京晚报》《北京日报》《劳动午报》等报刊发稿千余篇。做客北京电台文化节目百余次。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。

本版邮箱：zhoumolvyou@126.com