

“冬至饺子”之说始于清末

查阅多种明清史籍，未见老北京“冬至饺子”的明确记载，只有“冬至馄饨”的习俗记述。

据《北京民俗史话》载：宋代以来，我国民间已有在冬至之日吃馄饨的习俗。宋代陈元靓《岁时广记》称：“京师人家，冬至多食馄饨，故有冬至馄饨年之萌始之说。”清代富察敦崇《燕京岁时记》也称：“冬至郊天令节，百官呈递贺表，民间不为节，惟食馄饨而已，与夏至之食面同。故京师谚曰：冬至馄饨夏至面”“夫馄饨之形有如鸡卵，颇似天地混沌之象，故于冬至日食之。”潘荣陛编撰的《帝京岁时纪胜》记载：“预日为冬夜，祀祖羹饭之外，以细肉馄饨奉献。谚所谓冬至馄饨夏至面之遗意也。”清末民初徐珂编撰的《清稗类钞·饮食·馄饨》对这种冬至节令食品解释得更加具体：“馄饨，点心也，汉代已有之。以薄面为皮，有襞（bì）积，人呼之曰绉纱馄饨，取其形似也。中裹以馅，咸甜均有之。其熟之之法，则为蒸，为煮，为煎。”

由此可见，明清时以“冬至饺子夏至面”为民俗，到了清末民初，北京地区才有“冬至饺子”之说，此习俗疑为中原地区流传而来。

据《河南民俗研究》记载：吃“捏冻耳朵”是冬至河南人吃饺子的俗称。相传东汉时，南阳郡涅阳县（今河南省邓州市）人、医圣张仲景曾在长沙为官，他告老还乡时恰逢冬至节气，大雪纷飞，异常寒冷。他看见南阳白河两岸的乡亲衣不遮体，有不少人的耳朵被冻烂了，便叫其弟子在南阳关东搭起医棚，用羊肉、辣椒和一些驱寒药材放置锅里煮熟，捞出来剁碎，用面皮包成像耳朵的样子，再放下锅里煮熟，做成一种叫“驱寒矫耳汤”的药物分发给人们吃。乡亲们服食后耳朵真的好了。此后每逢冬至人们便模仿做着吃，由此形成“捏冻耳朵”之习俗。以后人们称它为“饺子”，俗称“扁食”和“烫面饺”。据传吃了冬至的饺子不冻人，并有“冬至不端饺子碗、冻掉耳朵没人管”之说。

清末，中原地区连着几年遭受大灾，不少河南人流落到各地，但每到冬至时节都要沿袭“捏冻耳朵”之俗，即吃饺子，各地纷纷效仿，遂成民俗。因京师一带多有河南人移居，北京的“冬至馄饨夏至面”也逐渐改成了“冬至饺子夏至面”。由此每年农历冬至这天，京城人家饺子是必不可少的，故谚云：“十月一，冬至到，家家户户吃水饺。”

关于吃饺子，明代沈榜所撰《宛署杂记》称：“元旦拜年，作匾食”。刘若愚所撰《酌中志》称：“正月初一五更起……饮柏椒酒，吃水点心（即饺子）。或暗包银钱一二于内，得之者以卜一岁之吉，是日亦互相拜祝，名曰贺新年也。”

到了清代，一般要在正月初一伊始吃饺子，取“更岁交子”之意，“子”为“子时”，“交”与“饺”谐

又到了冬至节气，民间有“冬至饺子夏至面”之说。然而，查阅史籍却发现明清时并没有冬至吃饺子的明确记载，倒是有“冬至馄饨夏至面”的记述。那北京何时有的“冬至饺子”之说？老北京人吃饺子又有哪些讲究？文人笔下的饺子因何别有味道？今儿个就聊聊老北京冬至饺子那些事儿……

详说老北京的“冬至饺子”

□主讲人：户力平 文/图



音，有“喜庆团圆”和“吉祥如意”之意。故史料记载：“元旦子时，盛馔同离，如食扁食，名角子，取其更岁交子之义。”又说：“每年初一，无论贫富贵贱，皆以白面做饺食之，谓之煮饽饽，举国皆然，无不同也。”

老北京吃饺子颇有讲究

老北京人讲究多，冬至吃饺子也是如此，特别是在饺子馅儿的选料上，颇有说法。

一是饺子馅的种类多。《老北京民俗饮食大观》中有烫面饺子、猪肉韭菜饺子、羊肉蟹肉饺子、素馅饺子、芹菜馅饺子、豇豆馅饺子、胡萝卜馅饺子、藕馅饺子等。民俗作家唐鲁孙在《饺子杂谈》中将老北京饺子馅儿种类介绍得更为仔细：“至于谈到饺子馅儿，有荤有素。荤馅儿除了猪牛羊肉之外，还有鸡肉、虾仁、鱼肉、三鲜等；荤馅儿还有配上大白菜、小白菜、菠菜、韭菜、韭青、大葱、茴香、西葫芦、冬瓜、南瓜、荠菜、扁豆的，有的人甚至拿萝卜缨儿、掐菜须做馅儿的。虽然属于废物利用，却别具一格，偶尔吃一次，倒也另有风味。素馅儿是白菜、菠菜、粉丝、豆腐、金针、木耳、冬笋等等，要是加入鸡蛋、金钩、韭黄那就成为花素了。另外有用南瓜、鸡鸭血、金钩做馅儿的，亦荤亦素也非常香腴适口。”

二是饺子馅选料取其寓意。白菜馅可谓是冬至饺子的经典，也是北京人的最爱。因“白菜”与“百财”谐音，吃白菜馅饺子寓意招财、财源广进，家业兴旺；韭菜馅也有寓意，因“韭”与“九”谐音，取义天长地久，而韭菜又与“久财”谐音，寓意财富长久；香菇馅别有寓意，因香菇形状如同向上的箭头，寓意着“鼓财”，即

财富高起、凸出。而酸菜馅，寓意着“算财”，芹菜馅则象征着“勤财”，意为源源不断、频繁的财富。最为讲究的羊肉大葱馅饺子，因“羊”与“阳”谐音，“三阳开泰”寓意吉祥，所以老年间每至立冬，京城不少人家都要吃上一顿口感鲜美的羊肉饺子。这些寓意虽然有些牵强，但表达了人们祈福纳祥、以图吉利的朴素心理。

三是饺子馅从养生角度选料。三鲜馅饺子通常由荤素搭配的三种食材组成，营养价值丰富，兼具补充能量、提供优质蛋白、补充维生素；羊肉胡萝卜馅，羊肉性温，胡萝卜富有丰富的胡萝卜素，二者搭配具有温中暖肾，助阳生热，驱寒益气之功效；牛肉芹菜馅，牛肉补脾益胃，芹菜含维生素，富含蛋白质，两者结合既能满足能量需求，又能促进消化和代谢；素馅饺子是以青菜、豆干、香菇等素食为馅料，具有营养丰富、口感清淡的特点。

文人笔下的饺子“别有味道”

北京有句老话：“好吃不如饺子，舒服不过倒着（躺卧）”，由此可见人们对饺子颇为青睐。历代文人雅士对饺子也是偏爱有加，且在作品中多有提及。

梁实秋在《雅舍谈吃》中专门写

了一篇《饺子》：“北方人，不论贵贱，都以饺子为美食。钟鸣鼎食之家有的是人力财力，吃顿饺子不算一回事。小康之家要吃顿饺子要动员全家老少，和面、擀皮、剁馅、包捏、煮，忙成一团，然而亦趣在其中……饺子的馅可以随人喜好，各种肉、各种蔬菜都可以用来做馅。但是，我还是喜欢吃猪肉大葱馅的。大葱味甜，与猪肉相得益彰。”

齐如山在《北平杂记》中也有一篇名为《饺子》的散文，其中罗列了不少老北京关于饺子的俚语，诙谐而风趣：“饺子两尖，吃了便成仙”“天天给你包饺子，牛羊猪肉麦子面”“先吃饺子后吃糖，嘻嘻哈哈见玉皇”“小小子，是个宝，给他包顿白肉饺”“白面为皮肉做馅，给个神仙他不换”。老舍对饺子也情有独钟，他在《劳动最有滋味》中写道：“母亲总会说：咱们的饺子里菜多肉少，可是最好吃！当时，我不大明白为什么菜多肉少的饺子反倒最好吃。在今天想起来，才体会到母亲的话里确有很高的思想性。是呀，第一我们的饺子不是由开当铺或放高利贷得来的，第二我们的饺子是亲手包的，亲手煮的，怎能不好吃呢？刘家和孙家的饺子必是油多肉满，非常可口，但是我们的饺子会使我们的胃里和心里一齐舒服……”这质朴的文字，透着浓浓的亲情。

汪曾祺在《四时佳饌》中也提到老北京素饺子：“有些老北京人家吃素饺子，以蔬菜、炸油饼、熏干切丁为馅，取其清新爽口。”寥寥几笔却妙趣横生，令人食欲大开。而在《菌小谱》中还写到别有风味的香蕈（xùn，冬菇）饺子：以荠菜、香干末为馅，包成薄皮小饺后油炸至酥脆，再倾入滚烫的香蕈汤中，发出“啦”一声响，香气四溢，口感酥脆湿润兼具。

金庸在《鹿鼎记》也提到饺子，第十九回韦小宝向车夫言道：“咱们先去西单老魁星馆，那儿的炸羊尾，羊肉饺子，还对付着可以。”历史上西单一带是否有“老魁星馆”，无以考证，但羊肉饺子却是老北京的重要美食，此言不虚。因羊肉具有独特的膻味，所以刚出锅的羊肉饺子别有味道。

冬至吃饺子，品味的不仅仅是美食，更是民俗文化的传承。饺子因其形似元宝，而元宝在中国文化中象征着财富，因此吃饺子被寄予了期盼生活红火、财源广进的希望。而一家人围坐一起包饺子、煮饺子、吃饺子的过程，更是一种亲情的凝聚与传递。

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》《劳动日报》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。