

# 冬至 吃饺子还是吃馄饨

本周六是农历二十四节气中的冬至，民间有“冬至饺子夏至面”一说。然而，查阅史籍时却并未发现冬至吃饺子的记载，倒是“冬至馄饨夏至面”的记述。《帝京岁时纪胜》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。”《燕京岁时记》云：“夫馄饨之形有如鸡卵，颇似天地混沌之象，故于冬至日食之。”

## 壹

### 冬至吃馄饨的习俗是怎么来的？



2500多年前，古人用土圭观测太阳测出了冬至。

冬至，是我国农历二十四节气中最早制订出的一个，早在2500多年前的春秋时代，古人已经用土圭观测太阳测定出了冬至。古人将这天成为“冬至”，正是其字面的意思：“阴极之至，阳气始生。”《汉书》记载：“冬至阳气起，君道长，故贺。”因为冬至后，阳气缓缓回升，是阴阳转化的关键节气，所以冬至遂成为一个节日。冬至过节源于汉代，盛于唐宋，明清沿之，俗称“冬节”“长至节”等，《清嘉录》中则有“冬至大如年”一说。

宋代以来，我国民间已有在冬至之日吃馄饨的习俗。宋代陈元靓的《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。”清代富察敦崇的《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。”清潘荣陛撰写的《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。”清朝末年徐珂编撰的《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，有褻积，人呼之曰缟纱馄饨，取其形似也。中裹以馅，咸甜均有之。其熟之法，则为蒸，为煮，为煎。”

古人为什么要在冬至之日吃馄饨呢？大致有三种说法。第一种说法认为，馄饨初为宋代祭祖的供品，馄饨是原始宗教中祖先崇拜在后世的演变。馄饨像鸡卵，鸡卵如混沌未开之象，人们于冬至之日吃馄饨乃是纪念远古混沌未开时，盘古氏开天辟地创造世界之功。析其“馄饨”二字，本是傍三点水，盖因做食物之名，又因祭祀祖先，也就由“混沌”改成食字为旁的“馄饨”了。第二种说法是，冬至之日为道教的元始天尊诞辰。道教认为，元始天尊应世象征混沌未分、道气未显的第一大世纪，故民间有吃馄饨的习俗。《燕京岁时记》称：“夫馄饨之形有如鸡卵，颇似天地混沌之象，故于冬日食之。”后世不再解释其原义，只流传所谓“冬至馄饨夏至面”的谚语，把它当成一种节令食物而已。第三种说法是，汉朝时北方匈奴经常骚扰边疆，百姓不得安宁。当时匈奴部落中有浑氏和屯氏两个首领，十分凶残。百姓对他们恨之人骨，于是用肉馅包成角儿，取“浑”与“屯”之音，呼作“馄饨”。恨以食之，并求平息战乱，能过上太平日子。因最初制成馄饨是在冬至这一天，所以在冬至这天便有了家家户户吃馄饨的习俗。

## 贰

### 冬至吃饺子之说始于清朝末年？

有学者考证，由于明清史籍中并未发现“冬至饺子夏至面”的记载，所以认为“冬至饺子”是清朝末年才有的习俗。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。清朝末年，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，各地人纷纷效仿，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”。

关于吃饺子的时间，明代沈榜所撰的《宛署杂记》称：“元旦拜年，作匾食。”明代刘若愚所撰的《酌中志》称：“正月初一五更起，饮柏椒酒，吃水点心（即饺子）。



民间传说医圣张仲景发明了饺子。

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”谐音，有“喜庆团圆”和“吉祥如意”之意。故史料记载：“元旦子时，盛饌同离，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。”

## 叁

### 北方人为什么将吃馄饨说成“喝馄饨”？

北方人的馄饨颇有讲究，一是吃馄饨不能叫“吃”，而是叫“喝馄饨”。因为馄饨要就着汤吃，才更有味道，馄饨汤里的作料有香油、酱油、醋、香菜、紫菜、冬菜、虾皮、葱丝等一应俱全。特别是入冬后喝馄饨，在汤中再加上点儿胡椒粉，喝入口中后不久便会浑身发热，又解饿，又生暖，别有滋味儿。所以“喝碗馄饨去”是老北京的习惯说法。二是包馄饨的食材及方式也比较讲究。元代倪瓚《云林堂饮食制度集·煮馄饨》曰：“细切肉臊子，入笋米，或韭白、

韭菜、藤花皆可。以川椒、杏仁酱少许和匀，裹之。皮子略方，再以真粉末擀薄。下汤煮时，用极沸汤打转下之，不要盖。待浮便起，不可再搅。”

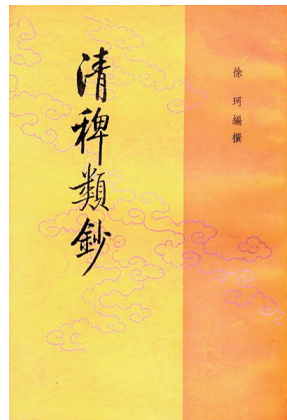
不但民间有“冬至馄饨”之俗，清代宫廷里冬至节气也吃馄饨。乾隆皇帝崇尚佛教，据传冬至之日吃的馄饨是素馅儿的，以干菜为主，有长寿菜（马齿苋）、金针菜、木耳，辅以素三鲜：蘑菇、笋丝、麦筋。冬至早上，乾隆皇帝在天坛举行祭天大典（即“冬至郊天”）后回到宫里，稍做歇息，膳



清代宫廷里冬至节气也吃馄饨。



《宛署杂记》和《清稗类钞》中分别记载了民间吃饺子和馄饨的习俗。



房即开始煮馄饨。煮熟后放进两个瓷碗中，一碗内装馅馄饨九个，另一碗内装馅馄饨三个。然后将两碗馄饨放到一个红色雕漆飞龙宴盒中，送到乾隆皇帝的寝宫。待皇帝吃完一碗馄饨后，太监便将装着三个馄饨的瓷碗送至昭仁殿，供在小佛堂前。三个馄饨意为三炷香，表示供奉佛、法、僧三宝。

据传慈禧太后每年冬至时节必吃元宝馄饨。这元宝馄饨因形似元宝得名，有招财进宝之意，图的是一个吉利。冬至一大早，便有御膳房的御厨专门为慈禧太后包馄饨。这馄饨馅儿里必有韭菜，因“韭”与“九”谐音，“九”为阳数之极，有吉祥之意，吃韭菜馅儿，寓意天长地久（韭），会有好彩（菜）头。而包出的馄饨个儿不大，形如元宝形。馄饨包好后，御膳房总管太监要将九个馄饨放在托盘里，双手举着送到慈禧太后面前，取意“冬至进宝”，待慈禧太后应允后，总管太监才能传旨御膳房煮馄饨。不多时，热气腾腾的馄饨便传至慈禧太后的面前。

据《北京晚报》