

# 红枫似烟霞 胜过春花开

“树树皆秋色，山山唯落晖。”北京时间10月24日0时21分将迎来霜降节气，这是秋天结束、冬天到来的交界点。此时节，草木开始黄落，进入“千林扫作一番黄”的晚秋。

天津民俗专家、专栏作家由国庆介绍，霜降是二十四节气中第十八个节气，也是秋季最后一个节气，意味着天气逐渐变冷，昼夜温差日益增大。

“山明水净夜来霜，数树深红出浅黄。”随着气温的逐渐下降，霜降不仅带来丝丝寒意，也带来斑斓秋色。

这抹秋色是“停车坐爱枫林晚，霜叶红于二月花”。枫叶经秋风洗礼变为橘红，在阳光下照射下，红枫连天似烟霞，胜过春花一朵朵。“秋深山有骨，霜降水无痕。天地供吟思，烟霞入醉魂”，宋代诗人江定斋所描述的就是霜降时深秋的山色美景，饱满的色彩、绝妙的美景令人心醉神迷。

这抹秋色也是“村暗桑枝合，林红柿子繁”。柿树大概是最能表现秋天的一种树，柿子经秋风的抚慰如同一盏盏精致的小灯笼挂满了树丫，甚是可爱，阳光洒在上面，红彤彤的，光亮诱人。此时的柿子皮薄、肉多、味美，且营养丰富，咬上一口满嘴都是清甜。

“柿子在民间被视为吉祥果，‘柿’与‘事’谐音，寓意‘事事（柿柿）如意’‘事事（柿柿）安平’‘好事（柿）成双’。”由国庆说。

这抹秋色更是“寒花开已尽，菊蕊独盈枝”。“金秋九月菊花香，赤白青黄吐蕊芳”，霜降时节菊花盛开，正是赏菊好时节。南朝梁代吴均的《续齐谐记》中记载，“霜降之时，唯此草盛茂”，由于菊的这种独特品性，成为坚韧、勇敢、顽强、不屈的象征。

草木初黄落，秋色至此尽。霜降时节，趁着天高云淡，不妨约上三五好友漫步陌上，再赴一场秋日之约，观枫、赏菊、摘柿，于时光深处，静候秋天落幕，等待初冬登场。

## 10月24日0时21分

霜降是二十四节气的第18个节气，也是秋天的最后一个节气。霜降的“霜”有初霜的意思，是指秋季出现的第一次早霜，而春季出现的最后一次霜则是终霜。



一候豺乃祭兽  
二候草木黄落  
三候蛰虫咸俯

## 霜降 | 诗意

霜降节气含有天气渐冷、初霜出现的意思，是秋季的最后一个节气，也意味着冬天即将开始。来一起欣赏下古人都有哪些霜降诗词：

### 《秋晚登楼望南江入始兴郡路》

【唐】张九龄

潦收沙衍出，霜降天宇晶。  
伏槛一长眺，津途多远情。  
思来江山外，望尽烟云生。  
滔滔不自辨，役役且何成。  
我来飒衰鬓，孰云飘华缨。  
枻马苦踈踈，笼禽念遐征。  
岁阴向晚晚，日夕空屏营。  
物生贵得性，身累由近名。  
内顾觉今是，追叹何时平。

### 岁晚

【唐】白居易

霜降水返壑，风落木归山。  
冉冉岁将宴，物皆复本源。  
何此南迁客，五年独未还。  
命屯分已定，日久心弥安。  
亦尝心与口，静念私自言。  
去国固非乐，归乡未必欢。  
何须自生苦，舍易求其难。

### 舟中杂记其十

【元末明初】王冕

老树转斜晖，人家水竹围。  
露深花气冷，霜降蟹膏肥。  
沽酒心何壮，看山思欲飞。  
操舟有吴女，双桨唱新归。

## 霜降 | 习俗

### ◆吃柿子

霜降时节要吃红柿子，可以御寒保暖和补筋骨。

### ◆饮酒赏菊

举行菊花会，赏菊饮酒，以示对菊花的崇敬和爱戴。

### ◆吃鸭子

每到霜降时节，闽台地区的鸭子都会卖得非常火爆。

### ◆登高远眺

秋季山林、高山空气新鲜适合登高远眺。



## 霜降 | 饮食

霜降时节昼夜温差很大，正所谓“补冬不如补霜降”，霜降是一年中最适合御寒进补的时节。霜降饮食原则要防秋燥，防秋冻，宜“平补”，本报整理了4种适合霜降进补的食材，吃完这些才能入个好冬！

### 牛肉

霜降进补要多吃牛肉，素有“肉中骄子”美称的它，蛋白质含量高，脂肪含量低。

“牛肉补气，功同黄芪”，中医认为，牛肉有滋养脾胃和温中益气的作，还能暖身补气、强身健体。

酱牛肉是一道很受欢迎的家常冷菜，教大家一个省时还入味的方法，牛腱子提前腌制2天，再用高压锅

上气后压制15分钟即可，酱香味浓，吃起来一点不柴。

冬天应来一锅暖心暖胃的番茄土豆炖牛腩，这三样东西组合在一起简直就是下饭神器。经过长时间的炖煮，牛肉充分吸收了番茄的酸甜滋味，加入豆瓣酱来提香增鲜，能搭配出酱香浓郁，酸爽而不油腻的口感。

### 羊肉

一到秋冬季，羊肉出现在餐桌上的频率越来越高。它味甘而不腻，性温而不燥，具有温补气血、补身驱寒的功效。

对于北京人而言，羊肉是过冬必不可少要囤的膘，羊身上的所有部位他们都能解锁。

除了传统的铜锅涮肉，老北京的羊蝎子火锅也不能错过，一红一白锅，羊蝎子两吃，倍儿地道！配上独家秘制蘸酱，味道极其鲜美，啃上一大块，这日子才够舒坦！

羊汤也得喝，建议大家和桂圆搭配在一起，桂圆有益气补血的功效，既可以压制羊肉的膻味，还能增加鲜美度和甜味。

### 兔肉

古人一般秋补既吃牛肉也吃兔肉，在古代，霜降非常盛行食兔肉进补，它有“保健肉”之称，干煸、水煮、冷吃、红烧，各种做法都有。

自贡盐帮名菜——仔姜鲜椒兔，它属于鲜辣咸香的味型，这种层层递

进的鲜活味道，让人一吃就停不下来！

### 鸭子

在闽南有一句谚语，叫做“一年补通通，不如补霜降”。虽然鸭子在处暑节气吃得多，但在霜降当天，闽南人会选择吃鸭子进补。

一煲姜母鸭是冬天最好的驱寒食物，有上百年历史的它是传统的闽南味道。姜母的辛辣和鸭子的肉香融合在一起，滋而不腻，温而不燥，香气直勾味蕾，特别下饭。