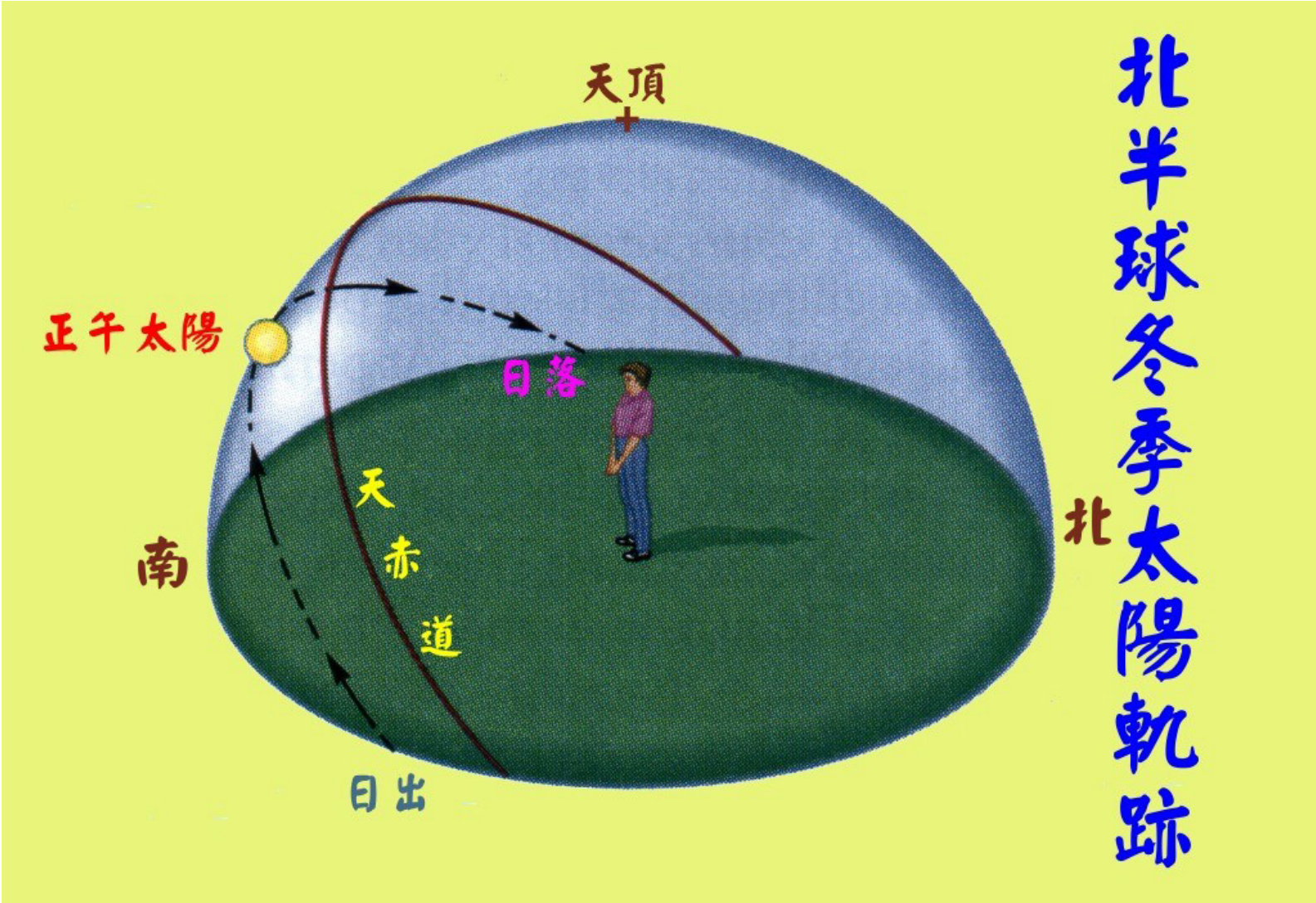


- 冬至是陽曆12月21-23日，是中國傳統民間節日之一，也是一年廿四個節氣中，最重要的一個節氣，俗諺「冬至大如年而冬」，冬至之備受重視，由此可見一斑至，而應節食物就是湯圓了，在講究飲食的華人巧手之下，今天所能看到的湯圓，有著各式各樣的變化。冬至在台灣和各地方都有不同習俗和傳統。



冬至 由來

- 冬至是一年廿四個節氣中，最重要的一個節氣。它的由來，和曆法有直接的關聯。冬至的日期，每年都在陽曆的十二月二十二日或二十三日；陰曆的日期則不太一定，但大抵不超過陰曆的十一月。天文學家將圓天分為三百六十度，作為一年時間的分配，自春分起，將春分、夏至、秋分和冬至各放在九十度的位置上，所以冬至是以陽曆而論，每年的冬至約在十二月二十二或二十三日。農民曆解釋冬至的自然現象：「斗指戊，斯時因氣始至明，陽氣之至，日行南至，北半球晝最短，夜也最長。」



北半球冬季太陽軌跡

- 除了在氣候上作為寒暑交替的轉捩點外，冬至也因為容易被測定，所以常被用來作為推算曆法中節氣的依據。冬節周代已有，到了漢代，冬至就是個公定節日，百官皆可放假一天。唐代以與新年並重，所以民間有「冬至大如年」的說法，到了宋代民間更為熱烈慶祝。

台灣冬至習俗

- 台灣冬至舊俗民眾會將湯圓糊在車窗、桌櫃、畜欄、水井等處，謂之「糊圓仔丁」祈求「出好丁」(生男兒)，
- 傳統農業社會，冬至是田地買賣簽訂契約之日，也是地主和佃農決定明年是否續租耕地的訂約日。田地買賣和租佃續約選訂冬至，其用意應是冬至時農作物都已收成。

- 冬至也是台灣民間預測未來氣候的依據，因為冬至是以陽曆為準，如對照農曆日期即可預知今年冬季嚴寒時期，所謂的「冬無霜」，意謂冬至如在農曆的月初，年底將會寒冷，冬至如在農曆月底要到正月或二月才寒冷，假如是在中旬則當年冬季將不會嚴寒。



冬至食物 (台灣)

- 台灣冬至通稱「冬節」，最主要的民俗是搓湯圓，冬至吃湯圓有團圓、圓滿之意。冬至的湯圓，俗稱冬節圓，要作紅、白兩色。另外再作如雞蛋大的湯圓紅白各六，內包糖料、花生粉等。照例要粘貼一兩顆在門扉、窗戶、椅桌、床櫃等處。

據說，這些冬節圓，日後乾燥給小孩吃，能保佑小孩平安長大。吃冬節圓時，還有一種俗信：每匙只啣兩粒，吃到最後，未婚者必剩下奇數，已婚者必為偶數。



- 台灣民間以往也有在冬至日「補冬」的習俗。補冬的內容視家庭貧富而異。「有的有雞,鴨,燉八珍, 有的買羊肉和烏棗燉食, 貧戶則以糯米、糖燈米糕而食, 俗謂此日食補品, 於身體特別有益。」

冬至食物 (Other)

- 北方：吃餃子
- 杭州：吃餛飩和年糕
- 江南：吃紅豆糯米飯
- 日本：吃南瓜



Story

- 冬至吃湯圓，並且要搓兩個又大又圓的湯圓黏在門環上。這個習俗，有個相對應的傳說：
- 很久以前的一年冬至，閩南的一個城裡來了三個衣衫襤褸的乞丐，他們是一對夫婦帶著一個女兒。在天寒地凍的嚴冬裡，乞丐的妻子終於因體力不支而一病不起。為了籌錢埋葬妻子，老乞丐只得忍痛把女兒賣給人家作奴婢。一想到要離開相依為命的老父親，女兒傷心得暈了過去，老乞丐連忙討了一碗米湯，一口一口的把女兒灌醒。老乞丐又討來了幾個糯米圓充飢。可是父女兩個互相推讓，誰也不肯先吃。老乞丐就對女兒說：「今日離別，就像這粒糯米圓分成兩半，咱們團圓的時候再吃圓子好嗎？」說完，兩人含淚吃完了圓子，就依依不捨的分手了。
- 自父女兩人分手後，又過了三年，老乞丐卻毫無音訊。每年到了冬至，女兒就更加思念父親。她想，也許父親現在仍窮困潦倒，不願見面，那該如何相認呢？她就想了個辦法，對主人說：「今天是冬至，家家都吃圓子，那門神也該敬敬他。」主人同意了。她就搓了兩個又大又圓的糯米圓粘在門環上，她想，這樣一來，父親回來，看到門環上的冬節圓，一定不會找錯門。誰知道，老乞丐還是沒有回來。第二年，女兒又把冬節圓粘在窗門、豬舍、牛舍、牛頭上，寄託對父親的思念。左鄰右舍取其團圓、吉利的含義，也照樣去做。這個習俗就這樣傳偏了閩南、潮汕一帶。

- 河南地區流傳著這麼一則有關冬至的傳說：河南南陽有個名醫叫做張仲景，醫術十分高明。不管是什麼樣的疑難雜症，只要經過張仲景的治療，都可以迅速痊癒。人們都尊稱他是個醫聖。
- 張仲景原本在長沙做官，告老還鄉後回到河南老家。還鄉的時候，正是酷寒的嚴冬。他走到白河岸邊，發覺河面都凍成了冰。來來往往為生計奔忙的鄉親們，穿著單薄的衣服，面黃肌瘦，連耳朵都凍爛了。張仲景看了，心中著實感到不忍。
- 等他一回到家，登門求醫的人接踵而至。門前車馬雜沓，全是鄉裡官宦富豪人家。張仲景從早忙到晚，可是心中仍記掛著那些凍傷耳朵的窮鄉親們。到了冬至那一天，他就把家中的工作交給弟子們，自己到南陽東關的一塊空地上搭起醫棚，給窮人捨藥治療凍傷。藥方的名字叫做「祛寒嬌耳湯」。
- 做法是先把羊肉、辣椒和一些祛寒的藥材放在鍋裡熬煮，等煮熟後，將羊肉及藥材撈起切碎，用麵皮包成耳朵樣子的「嬌耳」，再下鍋煮熟。來乞藥的人們，每人都給一大碗湯，兩雙嬌耳。大家吃了祛寒嬌耳湯後，只覺得渾身溫暖，兩耳發熱。張仲景一直捨藥到年三十，終於把鄉親們的耳朵全治好了。
- 張仲景捨「祛寒嬌耳湯」的事一直在民間流傳著。為了紀念他為人們治病的恩德，每到冬至這一天，人們都要包嬌耳吃。「嬌耳」又稱「餃兒」，也就是現在我們所吃的餃子。傳說吃了冬至餃子，包管耳朵不會凍傷。