



胡滿思

中華基金中學
中文科主任

簡文雅

中華基金中學
中文科老師

小寒

「小寒」是冬日的序章，凜冽的寒風伴隨著霜刀般的寒寒，掀起了歲末的帷幕。它的氣場震盪天地，萬物不得不折服於其冷峻之下。有一民間諺道：「小寒時處二三九，天寒地凍冷到抖。」這時候，大街小巷的人們一呼一吸盡是濃濃白煙，或縮起脖子、手插口袋，或裹上厚重衣服、圍巾繞了一層又一層。

☉ 莫被「小」寒騙了

作為二十四節氣中第二十三個登場的主角，「小寒」通常在每年1月5日至7日準時赴約。古人云：「冷氣積久而為寒，小者未至於大也。」意即天氣雖嚴寒，但尚未到氣溫最低之時，故名「小寒」。

這個「小」字看似溫婉，實則暗藏鋒芒，千萬別小覷它的凜冽。中國長期以來的氣象紀錄指出其「歲寒真面目」：全國大部分地區的小寒時節，往往比大寒更冷！北方大地冰封，南方濕冷蝕骨，難怪民間流傳着「小寒勝大寒」之說，警告着人們輕視「小寒」的威力。

古人將小寒分為「三候」，宛如展開三卷冬之繪卷：「一候雁北鄉」，小寒之際，聞氣已動，大雁開始啟程，踏上北歸之路；「二候始冰」，咕啾啾的喜鵲忙着裝修房，築起安樂窩；「三候雉始鳴」，野雞歡歌大發，開啟冬日「唱K」模式。這三個現象提醒我們：最冷的時節，往往孕育着最蓬勃的生機。

☉ 舌尖上的冬日盛宴

「民以食為天」，越冷的天氣，越能展現中國人的飲食智慧。說到「小寒」，豈能不提「臘八粥」？民間有「過了臘八就是年」的說法，小寒前後恰逢臘八節（農曆十二月初八），一碗熱騰騰的臘八粥成了驅寒迎祥的必備良方。傳統臘八粥用料講究，



今年的小寒在1月5日。

糯米、紅豆、花生、蓮子、紅棗等八樣食材熬煮成潤滑香甜的粥品，象徵五穀豐登、吉祥如意。有些地方還會加入桂圓、栗子，甚至鹹口的臘肉、香菇，南北風味各有千秋。在最冷的日子裏，家人圍坐一起，喝一碗熱粥，心也暖了。



■ 臘八粥

■ 鍋釀調肉

北方的「鍋釀調肉」堪稱賞心悅目的冬日藝術，薄如蟬翼的羊肉片，在骨湯裏翻滾3秒，蘸上麻醬韭菜花，吃上的那一口，彷彿是太陽以它熾烈的針灸，剋服冬眠似的得勝。

南方的廣東人最愛捧着一盅「臘味糯米飯」，掀開蓋子香氣能醉倒半條街。最有趣的莫屬南地地道道的「吃糯米糍」傳統，用五色糯米飯拌成吉祥團圓、暖胃又養顏。

這些傳承千年的飲食密碼裏，藏著先祖們對抗嚴寒的生活智慧。現代營養學發現，這些傳統食物恰好富含蛋白質、脂肪和碳水化合物，就像給身體穿上隱形絨服。當我們圍坐餐桌大快朵頤時，其實正在參與一場時超時空的冬日儀式。

☉ 字裏「寒」間生命力

在全球暖化的背景下，現代人或不太能感受到季節更替，但敏銳的古人憑着對季節的觀察，便能在「小寒嗅到一條春」的味道。小寒作為冬季倒數第二個節氣，相信離春季也不遠矣，不少文人墨客抱着對春天的期待，寫下一篇篇對生活的觀察，找到超越寒冬的生命力。

黃庭堅（號東坡人）尋訪後山陳德方家也寫道：「江南澤澤作小寒，雪飄五老髮斑斑。」盡見小寒時節白雪皚皚的冬日魅力。元稹在《詠廿四氣詩·小寒十二月節》曾寫道：「小寒連大呂，歡勝樂新寒。拾食得河曲，衝寒繞樹樹。霜嚴北首，雄雞隱歲暮。莫怪嚴凝切，春正正月交。」詩人以小寒為背景，樂見喜鵲於寒風亂食、霜嚴登場，雄雞鳴叫，無一不是嚴寒裏的生命力。雖是寒寒，但鳥類似乎比人類更早感知春天的到來。這些微小的跡象不但展現寒冬中的春天，亦見大雪之下蘊藏的生機不滅、冬去春來的自然定律不變。

小寒不止是天氣的指南，更是生活的提醒：極寒之處必有美，就像生活苦樂參半。二十四節氣之美，不僅體現在自然變化的轉化為生活的詩意嗎？不如趁着寒潮未退，約上三五知己，參照以上的飲食指引，用熱氣騰騰的美食，把冬天過成值得期待的季節。畢竟，未嘗過逃離的寒冷，何種溫暖的珍貴？

冷知識 BOX

冷熱小寒及「雁北鄉」

- 香港最冷的小寒能夠降到5度（1955年1月6日），而最熱的小寒更高達20.3度（1931年1月6日）。
- 每年小寒一到，鄉親裏的「先知」就悄悄行動了。元代學者吳曾在《月令七十二候集解》寫道，每年「小寒」節氣的第一個物候，則是「雁北鄉」，「北鄉」即「北驚」。這時在南方避寒的大雁敏感感應，已經察覺到底下那股悄悄復甦的暖意，於是就有一部分「急先鋒」展開返鄉旅程，朝着北方啟程飛翔。



【 歷史充電站 】

農耕指標

俗語說：「小寒不寒，清明泥漚。」意指如果小寒時氣候寒冷，清明時節可能多雨泥漚，對農耕造成影響。這亦反映了小寒在農業社會的重要性。

此外，每年臘月，宋人便鑿取河水藏入地窖，將冰塊存入地下冰窖密封儲存，待來年夏日取出，既可為家中自釀冷飲，亦可供應鄉鄰營冷飲的難民與商家。據說早在宋代就已出現類似現代冰棒、人們在寒冬以銅盆盛水，加入糖、果汁等，置於戶外凝結成冰，再送入冰窖儲存，待來年夏日，這些冰塊便被切制成冰棍、或雕刻成動物等造型，在冷飲店中販售。



本欄係逢一刊出，由教育評論會邀請資深中小學教師及校長撰寫，文章以生動簡潔的方式，透過中國節氣氣候、各地風土民情及歷史人物故事，帶領讀者探索中國文化與歷史的奧妙。

帶領讀者探索中國文化與歷史的奧妙。