

## 第三課 冬至—吃湯圓·長一歲

冬至又稱「冬節」、「賀冬」，是二十四節氣之一，通常在陽曆的十二月二十二或二十三日左右。由於冬至當天太陽直射南回歸線，使北半球白天最短，黑夜最長，因此稱為「日短」。冬至過後，日光照射北移，北半球白天愈來愈長，黑夜則愈來愈短，直至隔年的「夏至」到達極限。

在昔時，皇帝會在冬至當日舉行祭天儀式，祈求上天保佑國泰民安、國運昌隆。在民間，則是個家庭團圓、慶賀的日子，故又稱為「過小年」。冬至的飲食習俗，南北各有特色，向來以米麵類為主食的北方人，認為冬天寒冷，易耗熱量，故應多吃有營養的食品補充熱量，冬至日有吃餃子和餛飩的習俗；而南方人則通常會食用以糯米製成的湯圓，有餡料者用來祭拜祖先，無餡料者則用作祀神。在民間習俗中，冬至當天吃了湯圓，就代表長了一歲，又稱「添歲」。同時，吃湯圓也寓意著年終團圓，現代人更將其視為圓滿的象徵。

關於冬至，民間有兩個傳說：

### 冬至傳說一（北方傳說）

相傳醫聖張仲景卸除長沙太守一職時，正值酷寒嚴冬。在他返回河南老家途中，見白河兩岸鄉親面黃肌瘦，饑寒交迫，不少人因天寒地凍，耳朵都凍爛了。他見了心裡著實難受，決定施藥醫治他們。張仲景於是命其弟子於南陽東關的空地搭起醫棚，支起大鍋，將羊肉、辣椒，以及一些祛寒的藥材入鍋熬煮，之後再將羊肉和藥材撈起切碎，並用麵皮將其包成耳朵狀，再下鍋煮熟後，連湯一起分送給前來求醫的鄉親，而這帖藥的藥名，就稱做「祛寒嬌耳湯」。

後人感念張仲景的恩德，每年到了冬至這天，便學著將食物包成「嬌耳( 餃兒 )」的樣子，留傳至今，就成了冬至吃餃子的習慣了。

### 冬至傳說二（南方傳說）

在閩南的一個城裡有對乞丐夫妻，帶著他們的女兒到處乞討，在某年的冬至，乞丐婆在飢寒交迫、體力不支的情況下去世了。老乞丐為了籌錢葬妻，只好忍痛把女兒賣給人當奴婢。父女倆在臨別之際，分食乞討來的糯米圓，並約定待團圓之日，再食圓子。



自父女兩人分離後，每到了冬至，女兒就倍加思念父親，在主人的同意下，搓了兩個又大又圓的糯米圓黏在門環上，以寄託自己對父親的思念。左鄰右舍聽聞這件事後，也紛紛在冬至當天做起湯圓，並取其團圓、吉利的之義，將這個習俗流傳下來。

資料來源：

1. [冬至由來](#)
2. [冬至傳說](#)

