

清风徐来 叶落知秋 美食对“胃” 来贴秋膘

立秋



□本报记者 王璐



图片来源:IC photo

8月7日,秋天的第一个节气——立秋悄然而至。正如南宋诗人刘翰写的诗句“睡起秋声无觅处,满阶梧桐月明中”所描述的场景,让人感觉没享受完热烈的盛夏,一下子就到了秋天。其实,对于已经流逝的时光不必过分留恋,因为每一个今天就是人生中最年轻的一天。尤其在这个象征着丰收的季节,很适合来呼和浩特踏上一场贴秋膘的“旅程”,让美食满足你的味蕾,让美景拨动你的心弦……

立秋带清风 暑气未全消

2024年的立秋交节在8月7日,三伏天是7月15日至8月23日,末伏是8月14日至8月23日,这种情况在民间被称为“秋夹伏”,大家更为熟悉的称呼则是“秋老虎”。民俗学者、本土作家韩国栋表示,民间有“秋后一伏热死人”的说法,因此,在刚立秋时还是要做好防暑防晒,不能大意。

尽管暑气没有彻底消散,但是立秋的到来还是会带来丝丝凉意。据内蒙古自治区社会科学院北疆文化研究所所长、研究员王海荣介绍,按照二十四节气的规律,将立秋分为三候:“一候凉风至”。立秋后,我国许多地区开始刮偏北风,偏南风逐渐减少,北风给人们带来了丝丝凉意;“二候白露先”。由于白天日照仍很强烈,夜晚又吹着凉风,形成了一定的昼夜温差,清晨时空气中的水蒸气在室外的植物上凝结成一颗颗晶莹的露珠;“三候寒蝉鸣”。这时候的蝉感觉到阴气上升,太阳光

已成强弩之末,一日不如一日,因而鸣叫得更加响亮、凄切。

一到立秋时,很多人都会想到“一叶落而知天下秋”,这种说法是怎么来的呢?其实,在我国古代,立秋不仅是节气,更是一个节日。早在周代,逢立秋那日,天子亲率三公九卿诸侯大夫到西郊迎秋,举行祭祀仪式。“一叶落而知天下秋”就是宋代的一个习俗,王海荣解释道:“宋代有迎立秋仪式。立秋这天,皇宫里要把栽在盆里的梧桐移入殿内,百官到场等候,立秋的时辰一到,太史官便高喊‘立秋来了!’这时,梧桐会应声落下几片树叶,因此就有了‘一叶落而知天下秋’的说法。”

夏日美景未消,阵阵清风已至。时光荏苒,如今,虽然立秋没有那么强的节日感,但秋天象征的丰收、收获之意让人心中充满了对未来的美好期待。让我们带着希冀开启下半年的美好生活吧。

民俗贴秋膘 美食在青城

立秋,其实也为吃货们找到了一个大快朵颐的理由,因为我国民间一直有着贴秋膘的习俗。为什么要在秋天吃得好一点儿呢?如果非要找一个原因的话,可能是这个时节暑热散去,吃点儿大鱼大肉正好弥补因为夏日炎热而食欲不振的胃口。

夏季的呼和浩特,游客们首先想到的就是蓝天、草原,其实在美食方面,呼和浩特也同样给力,是一个适合来贴秋膘的好地方。鲜嫩肥美的羊肉品类就有好多种吃法,包括外地游客必打卡的烧卖、羊杂碎、冰煮羊、涮羊肉、烤羊肉串、香辣羊蹄、卤羊头等,可以到宽巷子美食街将这些好吃的美食一网打尽,也可以到大众点评、美团、抖音平台找推荐榜上前几名的饭店,绝对会让你感受到内蒙古

羊肉的鲜美。

此外,还有很多热门的本土特色小吃也很适合贴秋膘,如酱牛肉、牛肉干;近期大火的芝士奶豆腐饼,买一块掰开,就会看到拉丝的芝士,酸酸甜甜的口味很开胃;各色的奶制品,如烤奶豆腐、奶皮子、奶酪等。如果你是一个碳水发烧友,还可以买焙子、莜面、酿皮、油旋儿来尝尝,以另一种方式来贴贴秋膘。

“兹晨戒流火,商飙早已惊。云天收夏色,木叶动秋声。”在唐代诗人刘言史的笔下,立秋预示着暑气消散,清风徐来。我想,来到呼和浩特,在这股清风中,不仅有着早秋的凉爽,还能飘来美食的香气。我好像闻到了诱人的羊肉香,你呢?