

俗韵栖滇南：冬至的圆，滚过青春与旧时光

云南冬至融合了中原“冬至大如年”的传统，又因多民族聚居形成“十里不同俗”的特色，核心是“团圆+进补”，借美食驱寒、祈福。

其习俗美食的由来和寓意为一下几条：

四喜汤圆：昆明传统，一碗4颗象征“福禄寿喜”，糯米圆形象征“团圆”，甜馅寓意“生活甜美”。



烤糍粑：大理白族习俗，糯米舂制的糍粑烤至鼓胀，蘸蜂蜜/豆粉，寓意“日子红火、生活软糯香甜”。



杀猪饭：楚雄、大理等地农闲时杀年猪，亲友欢聚，是“秋收冬藏”的庆祝，寓意“丰收富足”。



羊肉汤锅：文山、红河等地以羊肉温补，对应“冬至进补，春天打虎”的民谚，寓意“驱寒养身”。



最难忘的冬至记忆小时候在大理奶奶家过冬至，天刚亮就被炭火的暖香叫醒——奶奶把蒸好的糯米倒进石碓，我攥着小杵棍和她一起“嘿哟”舂糍粑，糯米黏在杵上扯出软丝，像把冬天的冷意都揉软了。糍粑烤得鼓成小气球，奶奶赶紧戳破表皮（怕我被烫），裹上她腌的桂花蜜，甜香混着焦



香往鼻子里钻。我咬一口，烫得嘶嘶吸气，却舍不得吐，黏糯的糍粑粘在牙上，奶奶笑着递来热茶：“慢点吃，这是‘暖冬的甜’。”下午院子里支起大铁锅煮杀猪菜，叔叔们把刚宰的年猪切成块，和白菜、豆腐炖得咕嘟响，院子里飘着肉香和笑声，连邻居家的狗都蹲在门槛边摇尾巴。天黑时，一家人围着炭火吃汤圆，奶奶往我碗里放了4颗四喜汤圆：“吃了这碗，明年福气都跟着你。”那天的风裹着雪粒子敲窗户，可手里的糍粑暖、碗里的汤热，连空气都是甜的——原来冬至不是冷的，是被团圆裹住的暖。

暮色里，雪粒敲着大理的青瓦，我指尖还沾着糍粑的蜜香，碗里四喜汤圆的甜意裹着烟火气往心里钻。原来滇南的冬至从不是日历上的一笔，是石碓里舂软的旧时光，是我偷裹进糍粑里的奶糖味，是奶奶往碗里添汤圆时说的“福都在这圆里”——那些滚过青春与岁月的“圆”，早把冬的寒，焐成了岁岁常暖的团圆。



糍粑制作过程



豆面汤圆



自制玫瑰酱