



▲臘月二十三小年大掃除。 AI製圖

小年大掃除 開心過好年

臘月二十三，小年如期而至。這一天，在民間傳說中是灶王爺上天向玉皇大帝稟報人間善惡、言好事的日子。家家戶戶都會備上糖果、糕點，虔誠地「送灶」，盼望灶王爺多說好話，為來年討個好彩頭。當灶火前的煙漸漸散去，小年的序幕也正式拉開，春節的腳步已經臨近。

送走灶王爺後，家裏忙碌的時刻便開始了。通常是媽媽、奶奶、姥姥這些勤勞的女性家人們紛紛挽起袖子，投入到一年一度的「掃塵」中。擦窗戶、掃屋角、洗被褥、整理櫃子，每一個角落都不放過。舊物被清理出去，灰塵被掃淨，整個家在忙碌中煥然一新。掃塵不只是清潔，更是一種象徵，寓意把過去一年的煩惱、不順與疲憊一併清除，整潔地迎接嶄新的開始。

在習俗上，南北方略有不同。北方多在臘月二十三「送灶」，而南方一些地區則習慣在臘月二十四進行。雖然日期有所差別，但對新年的期盼與對美好生活的祝願卻是一樣熾熱的。這些看似細微的差異，恰恰構成了中國年俗的豐富與多彩，也讓小年多了一份親切的人情味。

按照傳統，大年三十夜裏或大年初一，灶王爺會再次被迎回家中，繼續守護下一年的灶火，見證一家人的柴米油鹽與歲歲平安。於是，從送灶到迎灶，從掃塵到貼春聯，一個個儀式串聯起完整的年味。這些儀式感，讓平凡的生活多了莊重與溫度，也寄託了人們對幸福、團圓與美好未來的嚮往。

小年大掃除，掃的是地板上的塵，暖的是家裏人的心。希望這些承載着情感與記憶的美好傳統習俗，能在一代又一代的生活中延續下去，讓年味不散，讓家的溫暖長久相伴。



樂 活
潘 少
逢周一、二見報

米蘭燴飯

冬奧會聖火剛剛點燃，全世界的目光就轉向了意大利北方那座低調奢華的老城——米蘭。這裏有美輪美奐的大教堂，也有在秀場上風生水起的超模，可很多人都忽略了另外一個事實：這座城也是歐洲最會吃飯的地方之一，尤其是那道「名片菜」——米蘭燴飯（Risotto alla Milanese），它一出場，堪比貴族登場。

在很多人印象中，意大利菜似乎被意麵和披薩承包，其實這盤黃澄澄、閃亮亮的燴飯，才是北部真愛。它一生都在走「精英路線」，像極了這裏給人的印象：體面，考究。簡單說，這是一碗用肉湯慢慢熬煮的美味，複雜點講，要選用意大利特有米種Arborio或Carnaroli，在洋葱、黃油、白葡萄酒的陪伴下，不厭其煩一勺一勺加入牛骨高湯，直到每一顆米粒都徹底吸收湯汁，才能再繼續。最後的點睛之筆是藏紅花和帕瑪森芝士，在瘋狂的攪拌下，澱粉、油脂和芝士會產生神奇的乳化反應，最終呈現出金黃、柔滑，又粒粒分明的狀態。整個過程中煮的人不能離開灶台半步，難怪有美食家說：「吃米蘭燴飯的人，是既不趕時間，又不趕人生的聰明人。」

燴飯端上桌，最顯眼的就是那一身「黃金甲」。很多人第一次吃它，都會被藏紅花這股獨特的香氣震懾住，不止是奪目的金色，還帶着金屬質感，有混合了泥土芳香和花香的奇妙氣場。咬開米粒，並不是我們熟悉的蓬鬆，這種米能經得住長時間熬煮而不散架，給湯汁增加濃稠度。嚼起來是有趣的豐盈，帶一點彈性却不費牙，被芝士徹底包裹之後，每一口都釋放出堅果和奶香，慢慢鋪在你的舌尖上，讓人忍不住一口接一口。米蘭的冰雪雖然寒冷，好在有燴飯一直冒着熱氣，細水長流。大概，這就是體育競技之外，米蘭人送給世界的一份溫情。



食 色
判 答
逢周二、三、四見報

中國人大抵是最愛說吉祥話的。畢業時，一句「前程似錦」寓意美好；婚禮上，一句「百年好合」道盡祝福；逢年過節，彼此互道一聲「平安喜樂」便足以溫暖心房。小時候總覺得，吉祥話不過是大人之間的「客套話」，直到後來翻古籍、觀日常，才慢慢發現，這份「客套」並非憑空의「討口彩」，實際上人們是把對生活的所有憧憬，都化作了可言說、可傳遞的願景。

俗話說：「言為心聲，語為心鏡」。吉祥話中既蘊藏着深厚的文化內涵，更映射出中國人務實又浪漫的生活態度。「福壽康寧」「德潤安

康」的古語，暗合修身齊家、待人寬厚的人生追求；「順遂無憂」「喜樂如常」的祈願，承載順應本心、與天地共生的處世哲學；就連農耕文明的底色，也悄悄藏在字裏行間：「五穀豐登」「歲歲豐年」，飽含古人對土地的天然敬畏，更寄託着對安穩生計的樸素期盼。

十二生肖的出現，為吉祥話注入鮮活的自然意象，也成就了「借物喻情、藏典於言」的獨特語言藝術。鼠喻靈巧，便有「鼠來運旺」的祈願；牛顯敦厚，便有「『牛』轉乾坤」的期許；虎藏勇猛，便有「虎虎生威」的讚譽……中國人借助動物特質將抽

看

看病可以理解成去醫院檢查身體治療疾病，也可以理解成如何看待疾病。過去中國人比較「諱疾忌醫」，很少公開談論自己的疾病——這樣的文化心理在中國文學中也烙下了印記：中國古典文學的歷史那麼悠久，涉及疾病的作品卻很少。但人吃五穀雜糧哪有不生病的，肯定存在的「疾病書寫」，都隱沒到傳統文學的什麼地方去了？

我在《晚清軍機大臣日記五種》裏發現了答案——原來只有在寫給自己看的日記中，古人才會直面疾病並

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

馬年吉言裏的浪漫期許

康」的古語，暗合修身齊家、待人寬厚的人生追求；「順遂無憂」「喜樂如常」的祈願，承載順應本心、與天地共生的處世哲學；就連農耕文明的底色，也悄悄藏在字裏行間：「五穀豐登」「歲歲豐年」，飽含古人對土地的天然敬畏，更寄託着對安穩生計的樸素期盼。

十二生肖的出現，為吉祥話注入鮮活的自然意象，也成就了「借物喻情、藏典於言」的獨特語言藝術。鼠喻靈巧，便有「鼠來運旺」的祈願；牛顯敦厚，便有「『牛』轉乾坤」的期許；虎藏勇猛，便有「虎虎生威」的讚譽……中國人借助動物特質將抽

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

象祝福變得可感可觸，讓吉祥話既有市井煙火氣，又有書卷清雅韻。

在十二屬相中，馬被譽為最具昂揚之氣的意象，與之相關的吉祥話，鮮明的特點便是「藏典於語、剛柔並濟」。「一馬當先」「策馬揚鞭」，寄託着人們對事業順遂、勇往直前的期許，也彰顯中國人堅韌不拔、積極向上的精神特質；「馬踏平川」「前程萬里」，借駿馬馳於坦途的意象，喻示人生前路坦蕩、順遂無憂，契合中國人「穩中求進」的處世智慧；「萬馬奔騰」「千軍萬馬」，既象徵着個人的昂揚鬥志，也隱喻家國的繁榮昌盛，藏着「天下興亡，匹夫有

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

責」的家國情懷。以吉言迎新春，藉口彩納餘慶。隨着馬年腳步日益臨近，「馬到成功」「龍馬精神」的祝福聲也將次第響起。一句吉言，一段文脈，一份心意，有如奔騰駿馬跨越千年時光，在辭舊迎新之際，載着人們的美好心願，踏春而來，生生不息。

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看

看