

一碗腊八粥 千载中国味

又是一年腊八至。1月7日，农历十二月初八，是腊八节。腊八粥，暖寒冬，团团圆圆来过年。中国人喜迎新春，就是从一碗热乎的腊八粥开始。

腊八节，俗称“腊八”，源于先秦时期的“腊祭”。历史学者、天津社科院研究员罗澍伟介绍，古人每年都要举行冬祭，用猎获的禽兽祭祀祖先、攘除灾祸，逐疫迎春，以求来年五谷丰登和家人平安，俗称“腊祭”。由于每年的“腊祭”均在十二月举行，所以十二月被称为“腊月”，而举行“腊祭”的这一天则称为“腊日”，但这一天不固定，直至秦汉时才选定在冬至后第三个戌日。

魏晋南北朝时，“腊日”又融入了佛教的传说故事，从而给“腊日”增添了新的含义，并固定在了腊月初八这一天，因此有了腊八节。

“腊八到，粥飘香”，腊八这天，喝腊八粥是我国南北共有习俗，人们将红枣、花生、桂圆、莲子、核桃、粳米等各种豆类合水熬制成粥。“腊八熬粥的习俗始于宋代，明清时期盛行，并延续至今。”罗澍伟说，“腊八粥盛满了老百姓盼丰收、保健康、祈平安的美好愿望，也承载着人们对美好幸福生活的无限期许。”

我国幅员辽阔，腊八习俗在各地也不尽相同。比如，北方地区有“醋泡大蒜瓣儿”的习俗，名曰“腊八醋”。除夕晚上，香喷喷、热腾腾的饺子蘸上腊八醋，入口别具风味；陕西关中，腊八当天不喝腊八粥，而是流行吃腊八面。腊八一早，家家户户把煮熟的面条拌上果蔬做成的“浇头”，美餐一顿；安徽黟县，腊八前后，家家户户食用自行晒制的豆腐，民间将这种自然晒制的豆腐称作“腊八豆腐”。

春节的起点与终点在民间有不同的

习惯算法，但一般是从腊月初八开始，而春节的幸福感和无不是从味蕾上开启的，正所谓“过了腊八便是年……二十三，糖瓜粘；二十四，扫房子；二十五，磨豆腐；二十六，去买肉；二十七，宰公鸡；二十八，把面发；二十九，蒸馒头；三十晚上熬一宿。”

“我国的春节，从腊八开始，全民置办年货，要一直过到元宵节‘闹花灯’，甚至是二月二‘龙抬头’，人们有近一个月的时间享受自己的传统节日，春节为我们的生活增添了许多温情与热闹。”罗澍伟说。

据新华社

古诗词里的腊八

中国的传统节日形式多样，内容丰富，是中华民族悠久的历史的一个组成部分。农历十二月初八，我国古代称为“腊日”，是传统的腊八节。

民间俗语所言“过了腊八就是年”，腊八节是春节的序幕，所以古人对这个节日非常重视。在新旧交替、民众会饮之际，许多文人墨客诗兴大发，为我们留下许多咏颂腊八节的名篇佳作。因为有了这些诗文的濡染，这个古老的节日刻上了浓郁的文化底蕴和古朴厚重的人文韵致。

今天，我们不妨从这五首古诗词里窥探古人社会生活的精彩画面，寻觅古时腊八节的韵味……

《腊节》

北齐·魏收
凝寒迫清祀，有酒宴嘉平。
宿心何所道，藉此慰中情。
短短20字描写了寒凝大地、数九隆冬时节，人们以肉、酒祭祀百神以感谢百神的福佑，抒发心中的敬神之情。

《腊日》

唐·杜甫
腊日常年暖尚遥，今年腊日冻全消。
侵陵雪色还萱草，漏泄春光有柳条。
纵酒欲谋良夜醉，还家初散紫宸朝。
口脂面药随恩泽，翠管银箫下九霄。
每年的腊月还很寒冷，今年却早早地解冻了冰雪，柳树的枝条在春风中摇曳，预示着春天的来临。诗人想要借助美酒忘却世事烦恼，却感念皇家恩泽不忍离去。

《行香子·腊八日与洪仲简溪行其夜雪作》

宋·汪莘
野店残冬。绿酒春浓。念如今、此意谁同。溪光不尽，山翠无穷。有几枝梅，几竿竹，几株松。
篮舁乘兴，薄暮疏钟。望孤村、斜日匆匆。夜窗雪阵，晓枕云峰。便拥渔蓑，顶渔笠，作渔翁。
此词描写了诗人冬日山行的野趣逸兴。小店暂歇，春酒一杯，沿途的溪山间不时出现几枝幽梅、几竿孤竹、几株苍松，清旷疏朗之气宜人。暮宿孤村，又逢寒风飘絮，夜雪扑窗。天明后带上渔具，兴致勃勃地去“独钓寒江雪”，有胸中万虑俱息之感。

《十二月八日步至西村》

宋·陆游
腊月风和意已春，时因散策过吾邻。
茅烟漠漠柴门里，牛迹重重野水滨。
多病所须惟药物，差科未动是闲人。
今朝佛粥交相馈，更觉江村节物新。
此诗描写的是诗人步至西村时所见到的腊八节情景。从诗里可以看出，虽是隆冬腊月季节，但已露出春的景象。诗人看到邻家的柴门里面炊烟袅袅、野外水边耕牛的脚步重重叠叠、人们互赠腊八粥。

《腊八日水草庵即事》

清·顾梦游
清水塘边血作磷，正阳门外马生尘。
只应水月无新恨，且喜云山有故人。
晴腊无如今日好，闲游同是再生身。
自伤白发空流浪，一瓣香消泪满巾。
通过描绘腊八节在水草庵的所见所感，表达了诗人对时局的感慨、在外漂泊的孤独和对友人的思念之情，眼泪都沾湿了衣巾。这一天，在外漂泊的游子，不论在哪里，总还是想家的。

据新华网

由腊八节说粥文化

“腊月风和意已春”“腊八家家煮粥多”，又快到一年一度的岁寒腊八时节。众所周知，腊八时节喝腊八粥是我们的民俗，也是我们的饮食文化。我们民族的饮食民俗不仅展现了我们的饮食观，反映了我们的生活态度，更渗透着我们的人情物理。可以说，这就是我们中国人的饮食文化的本质和精髓。

关于粥的文字，最早见于《周书》：“黄帝始烹谷为粥。”进入中古时期，粥的功能更是将食用、药用高度融合，进入了带有人文色彩的“养生”层次。粥作为一种传统食品，在中国人人心中的地位更是超过了世界上任何一个民族。到了现代社会，各种各样的粥，如八宝粥、小米粥、紫米粥、皮蛋瘦肉粥……应有尽有，其品种、工艺、品质和营养，都有较大发展。

我们知道，文化的概念固然应该是来自于宏观的文化现象，但文化更应该是我们代代累积沉淀的习惯和信念，存在和渗透于点点滴滴的生活实践之中。所以说，文化实际上就是一种生活方式，或者说，日子怎么过，就是文化。自然，我们饮食中的“吃粥”也是一种文化。我们民族在长期的饮食发展中，已经形成了丰富的“粥”文化，而且，在这种“粥”文化中，还渗透着我们的生活习惯和生活信念。

的确，粥在中国的饮食文化中占有特殊的位置。苏东坡、袁枚、郑板桥等大文人都曾用生动的诗文赞美过“粥”。郑板桥在《范县署中寄舍弟墨第四书》中描述冬日里吃暖粥的生活情景：“天寒冰冻时，穷亲戚朋友到门，先泡一大碗炒米送手中，佐以酱姜一小碟，最是暖老温贫之具。暇日咽碎米饼，煮糊涂粥，双手捧碗，缩

颈而啜之，霜晨雪早，得此周身俱暖。”据说，林语堂读了郑板桥这段言大米稀粥之好的文字颇受感动，说这反映了中国人对待饮食的郑重态度。

如今，食粥是中国社会最为普遍的饮食现象。在南方，凡是能做菜的食物都可以入粥。小火慢慢熬得翻滚沸腾、香气四溢，用青花小瓷碗盛了，配以清淡的小菜，再一点点细嚼下去，是一种婉约到了极致的风情。北方人做粥，多用五谷杂粮，盛粥的容器也常是厚重结实的海碗，一家人坐在热乎乎的炕上，大口大口地喝粥，最见北方风土人情……

不过，特殊时期，粥还可以救济、帮助生活困顿的人，这样的“粥”便有了体现那些乐善好施者古道热肠的饮食文化以外的意义，蕴含着“善”的伦理。我们经常看到“爱心施粥”“慈善施粥”的新闻，有人办“施粥亭”，有人办“施粥摊”，以他们的爱心、慈善和温暖帮助他人，受到人们的好评和感佩。有些地方的寺院腊八“施粥”更是多见，他们用桂圆、红枣、大米、江米、核桃、豆子、白薯等多种熬粥原料，熬成香喷喷的“腊八粥”，向人们广泛施粥……因此，有人把“腊八粥”称作是“佛粥”，体现的就是用粥接济众生的本义。

有时，爱心、慈善、相助、温情就交融、凝聚、渗透、蕴藏在这一粥一饭的人生细节之中，这不禁让我们为人世中存在着的这种人性美而充满感激……腊八时节，我们如果亲自熬制一锅浓香、醇厚的腊八粥，一边品尝吃着这温热、适口的热粥，一边想到我们的“粥”文化，想到蕴含在“粥”中的人情物理、世态风情，会给我们带来多少生活的感悟呢？

据《学习强国》学习平台

腊八到 蜡梅俏

《梅花四条屏》(部分)

刘玉学作



腊八饮食需讲究 健康喜乐迎新年



腊八粥

腊八粥也叫七宝五味粥，多由大米、小米、玉米、薏米、红枣、莲子、花生、桂圆和各种豆类等食材熬制而成。

食材搭配有讲究

在食材搭配上，建议在大米等精细食材的基础上，适当搭配一些糙米类、杂粮类。粗细搭配既可增强口感，又有利于摄取更丰富的营养物质。豆类富含蛋白质、膳食纤维、维生素和矿物质，并含有丰富的赖氨酸，与大米等谷物搭配起来可形成有效的营养互补。同时，适量添加坚果类和干制果蔬类食材，不仅可丰富营养，还可调节口味。如果给老人及儿童食用，建议提前取出食材中的硬核。

食材选购要当心

消费者购买熬制腊八粥所需食材时，应选择正规渠道购买无霉烂、无

变质、无异味的食材。如购买已搭配好可直接熬制的包装食材，应注意观察产品是否在保质期内，包装是否完整无损。

科学熬制很重要

家庭熬制腊八粥简单易行，但需要注意以下几点：

1. 食材处理要有针对性。依据不同食材的特点进行清洗、浸泡、剥皮、去核等操作。例如豆类等不易煮烂的食材，需要在煮前充分浸泡，煮后才会更加柔软可口。

2. 建议熬粥勿加碱。熬制腊八粥时，如果加食用碱容易造成B族维生素等营养物质的流失。

特殊人群需注意

腊八粥食材丰富，搭配合理，营养均衡。但对于特殊人群，在食用腊八粥时应有所注意：

1. 糖尿病患者尽量选择不加糖的腊八粥。宜用燕麦、大麦来增加黏稠感，同时可适当增加杂豆类食材，有助于控制血糖上升速度。
2. 对于消化不良者，应选择少放或不放黄豆、黑豆等豆类的腊八粥。因为豆类食用过多，会造成胀气，引发肠胃不适。
3. 对于肥胖人群，可在腊八粥中多加芸豆、红豆等种皮相对厚一些的淀粉豆类，既可使粥的质地软而不烂，又具有良好的口感和饱腹感。



腊八蒜

腊八蒜通常是指用醋腌制的蒜，成品颜色翠绿，口味偏酸、微辣。

准备工作不可少

1. 选购优质大蒜。应选择已打破生理休眠期（新鲜大蒜在低温下贮藏7天以上即可打破生理休眠期）的蒜。注意蒜瓣需完整无外伤、颗粒饱满、大小均匀、色泽乳白、无冻伤、无霉变、无损伤、紧实且未发芽。
2. 腌制腊八蒜的醋以米醋为佳。用米醋腌制的腊八蒜，口感酸辣适度，带有适宜的香气和甜味。在选择米醋时要认准食品生产许可证，选购合格产品。
3. 其他可选配料。从工艺的角度来说，添加少许白糖可改善口感，添加少许白酒可适当延长保藏时间。
4. 容器。盛装腊八蒜的容器需保证其洁净、无油和水，最好为玻璃或陶瓷材质。

抓住制作要点最重要

1. 保证蒜瓣表面完整，去皮洗净并充分晾干。
2. 切去蒜的底端，可让醋更快地进入蒜内部，加速大蒜变绿。
3. 食醋的液面要漫过蒜瓣，但也不可倒入过多，要与瓶口有一定距离，防止溢出。
4. 0℃至8℃条件下腌制腊八蒜，20天左右为最佳食用期。20℃

以上腌制时，一周左右即可食用。时间不宜过长，以防止部分营养成分的流失。

存放温度要适宜

1. 腊八蒜的存放温度要适宜。腌制腊八蒜时温度越高其变绿速度越快，一旦变绿就需要在0℃条件下贮藏。温度过高，蒜的绿色素降解速度加快，质地变软，会失去爽脆的口感；温度低于0℃同样会影响腊八蒜的品质。

特殊人群不宜食

1. 腹泻者。腊八蒜属辛辣刺激性食物，患有肠炎、腹泻时吃大蒜可能会刺激肠黏膜，加重病情。

2. 消化道疾病患者。大蒜本身就会刺激胃酸分泌，因而胃溃疡、胃酸过多者不宜吃腊八蒜。

3. 正处于服药期间或重病的患者。大蒜性热、辛辣，在服药期间需要忌口，禁食辛辣。

据中国消费者报微信公众号

