寻味腊八 让年味满满

“小孩儿小孩儿你别馋,过了腊八就是年……”一首老北京民谣描绘了从农历腊八到大年初一人们迎接春节的场面,也唱出了游子想要与家人团聚的心情。腊八节,俗称“腊八”,即农历十二月初八。古人有祭祀祖先和神灵、祈求丰收吉祥的传统。一些地区有喝腊八粥的习俗。每当这个时候,家家户户忙里忙外,腌上腊八蒜、煮上腊八粥、写春联、买年货、等年来……

腊八节的传说与由来

腊八节起源于古代的“腊祭”，到南北朝时期才成为固定节日。

相传当年朱元璋落难在监牢里受苦时，正值寒天,又冷又饿的他竟从监牢的老鼠洞刨出一些红豆、大米、红枣等五谷杂粮,并把这些东西熬成了粥。因那天正是腊月初八，朱元璋便美其名曰腊八粥。后来朱元璋平定天下,为了纪念在监牢中那个特殊的日子，便把这一天定为腊八节,把自己那天吃的杂粮粥命名为腊八粥。

“腊” 其实是古代中国的一种祭祀仪式。“腊祭”早在先秦以前便已存在。那时的人们在一年的最后一个月,会去野外猎取各种野兽,用于祭祀百神，以祈求来年五谷丰登、家人平安、吉祥,称之为“腊祭”。

据《礼记·郊特牲》记载,“腊祭”是“岁十二月,合聚万物而索飨之也。”夏代称腊日为“嘉平”,商代为“清祀”,周代为“大蜡”,称“腊祭”这一天为腊日。由于“腊祭”常在十二月举行,故秦汉以后这个月被称为腊月。当时的“腊祭”日子并不固定,是“择日举行”。汉代时,“腊祭”中加入了“驱傩”的活动,以此祛除邪气。这时“腊祭”也被固定到冬至后第三个戌日。《说文解字》中对“腊”字解释为:“腊,冬至后三戌,腊祭百神。”到南北朝时期,传“腊祭”之神有八神,“腊祭”才被固定到腊月初八这一天,因此有了腊八节。

喝腊八粥的民间习俗

明清时期，腊八时敬神供佛取代了早前祭祀祖灵、欢庆丰收和驱疫禳灾的传统。百姓们熬煮、赠送、品尝腊八粥，并举行农业丰收活动。同时,许多人家自此拉开春节的序幕,忙于杀年猪、打豆腐、制作腊肉、采购年货等。而煮腊八粥这一传统习俗也延续至今。关于腊八粥,南北地区做法不一。

北京地区：老北京的腊八粥可以说是最为讲究的。掺在白米中的东西较多,如红枣、莲子、核桃、栗子、杏仁、松仁、桂圆等 20 余种。人们在腊月初七晚上就开始洗米、泡果、剥皮、去核,半夜时分开始用微火煮，直到第二天清晨腊八粥才算熬好。

江浙地区：江苏人吃腊八粥分甜咸两种。腊八粥里要加入荸荠、胡桃仁、松子仁、芡实、红枣、栗子、木耳、青菜、金针菇等。如果是咸粥,在里面加入青菜和油即可。浙江人煮腊八粥一般用胡桃仁、松子仁、莲子、红枣、桂圆肉、荔枝肉等,香甜味美。

西北地区：在陕北高原一带，熬制腊八粥除了用多种米、豆之外,还要加入各种干果、豆腐和肉。吃完以后，要将粥抹在门上、灶台上及门外树上,以驱邪避灾,求来年的农业大丰收。腊八这天忌吃菜。民俗认为，如果吃菜,来年庄稼地里杂草会多。除了喝腊八粥，人们还得用粥供奉祖先和粮仓。

陕西地区：腊八粥熬好后,要先敬神祭祖,之后赠送亲友，并要在中午之前送出去,最后才是全家人食用。吃剩的腊八粥预示着好兆头,取其“年年有余”的意义。有些不产或少产大米的地方,人们不吃腊八粥，而吃腊八面。人们用各种果品、蔬菜做成臊子,把面条擀好,到腊月初八早上全家人一起吃。

甘肃地区：传统腊八粥用五谷、蔬菜熬煮,除家人吃之外，还分送给邻里,还要喂家畜。甘肃武威地区讲究过“素腊八”,大米稠饭或扁豆饭煮熟，配炸散子、麻花同吃。

宁夏地区：一般用各种豆类加大米、土豆煮粥,再加上用麦面或荞麦面切成菱形柳叶片的“麦穗子”,或是做成小圆蛋的“雀儿头”,出锅之前再加入葱花油。

腊八相关的其他美食

腊八蒜：华北大部分地区有用醋泡蒜的习俗,称为“腊八蒜”。腊八蒜的蒜字,和“算”字同音,这源于古时各家商号要在这天拢账,把这一年的收支算出来,可看出盈亏,而“腊八算”就是这样来的。腊八这天要债的债主子，要到欠他钱的人家送信儿,提醒借债人该准备还钱。北京城有句民谚:“腊八粥、腊八蒜,放账的送信儿、欠债的还钱。”后来,有欠人家钱的,用蒜代替“算”字,以示忌讳,回避算账的“算”字。

泡腊八蒜要用紫皮蒜和米醋,将蒜瓣去老皮,浸入米醋中,装入小坛封严,蒜辣醋酸香溶在一起,味道独特。腊八蒜和腊八醋是吃饺子的最佳佐料,也可用于拌凉菜等。

腊八豆腐：是安徽黟县民间风味特产。到了这一天,黟县家家户户要晒制豆腐。民间将这种自然晒制的豆腐称作“腊八豆腐”。它既可以单独吃,也可与肉类炒、炖在一起食用。如果晒制时加入虾米等配料,做出的腊八豆腐更加鲜美。招待贵宾时,黟县人还将其雕刻成动物、花卉,浇上麻油,拌上葱姜蒜等佐料,配成冷盘,成为酒宴佳肴。

腊八面：北方一些地区的人们不喝腊八粥,而吃腊八面。腊八面以面粉为主做成面条,加上豆类、菌藻类、肉类、蔬菜等各种食材,同样以碳水化合物为主,兼顾蛋白质、优质脂肪酸、维生素和膳食纤维,是营养均衡的健康美食。

腊八饭：西宁地区过腊八节并不喝粥,而是吃麦仁饭。腊月初七晚上将新碾的麦仁与牛羊肉同煮,加上青盐、姜皮、花椒、草果、苗香等佐料,经一夜文火煮熬,麦仁饭异香扑鼻,十分可口。

腊八糕：腊八糕主要用枣、黏米等食材制作,吃起来和着米香、枣香,清醇馥郁、韵淡而甘的味道不仅扑鼻,也沁脾胃。

粘火勺：俗话说:“腊七腊八冻掉下巴。”是说腊八前后是一年中最冷的时候,老人用“会冻掉下巴”来形容,因此要吃一些粘性大的食品把下巴粘住。粘火勺就是一项北方传统的腊八节食物。腊八这天,一次要烙上数百个粘火勺,烙好后放仓房大缸中以雪冻之,食用时取出放锅中馏一下即可。粘火勺原料以糯米粉为主,添加大米粉中和粘性,锅中大火熬烂红小豆或是烘熟的芝麻作为馅料，将糯米粉揉成面团,中间填入甜甜的红豆沙馅,压成小厚饼,上锅烙熟。出锅后咬上一口,外皮酥脆,内馅香甜软糯,个头小巧精致。

品读诗词中的腊八节

享用完腊八美食，接下来让我们一同赏析那些与腊八节相关的经典诗词吧!

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。
草烟漠漠柴门里,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。

南歌子·黄州腊八日饮怀民小阁

【宋代】苏轼

卫霍元勋后,韦平外族贤。
吹笙只合在缑山。
闲驾彩鸾归去、趁新年。
烘暖烧香阁,轻寒浴佛天。
他时一醉画堂前。
莫忘故人憔悴、老江边。

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。

腊日

【唐】杜甫

腊日常年暖尚遥,今年腊日冻全消。
侵凌雪色还萱草,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,翠管银罂下九霄。

(本版内容由本报记者 刘式歌 整理)

责编/刘式歌　版式/王 慧　热线/82837146　邮箱/zongbianshi@bjeea.cn