



# 一碗腊八粥 熬出浓浓年味儿

后天就是腊八节。“腊八”最早可追溯到先秦时代，以祭祀祖先、祈求丰收为主要活动。到了宋代，逐渐形成在腊八当天熬粥和喝粥的习俗，并延续至今。过腊八节，一碗腊八粥是必不可少的。窗外寒风咆哮，屋内，一碗黏糊糊热乎乎的腊八粥喝下去，暖胃暖身又暖心，再舒服不过了。

## 腊八粥的“标准配方”是什么

物料十六种，分成生料八种和熟料八种

“小小子儿你别馋，过了腊八就是年。”一句民谣道出的不仅有对新年的期盼，更是提示孩子：大饱口福的好日子就在眼前了，而“打开幸福之门”的就是一碗腊八粥。

腊八粥是一种具有悠久历史的节令食物，宋人笔记《梦粱录》和《武林旧事》中均有记载。明陈耀文《天中记》载：“宋时东京十二月初八日，都城诸大寺作浴佛会，并送七宝五味粥，谓之腊八粥。”《日下旧闻录》引元人孙国救《燕都游览志》云：“十二月八日，赐官百粥。民间亦作腊八粥，以米果杂成之，品多者为胜。此盖循宋时故事。”

按照普通人的理解，腊八粥里的材料应该凑齐八样才够标准，其实不然。明代刘若愚在《酌中志》里记载：“初八日吃腊八粥，先期数日，将红枣槌破泡汤，至初八早，加粳米、白米、核桃仁、栗子、菱米煮粥，供佛圣前，户牖、园树、井灶之上各分部之。举家皆吃，或



亦互相馈送，夸精美也。”数来数去只有六样，可见对于粥中材料并不苛求。

在林林总总的古代笔记中，最为大众所熟知的腊八粥“标准配方”，应该出自富察敦崇在《燕京岁时记》中的一段记录：“腊八粥者，用黄米、白米、小米、菱角米、栗子、红豇豆、去皮枣泥等，合水煮熟。外用染红桃仁、杏仁、瓜子、花生、榛穰、松子及白糖、红糖、

琐琐葡萄，以作点染，切不可用莲子、扁豆、薏米、桂圆，用则伤味。每至腊七日，则剥果涤器，终夜经营，至天明时则粥熟矣。除祀先供佛外，分馈亲友，不得过午。”这段话之所以有名，是特别讲究，特别有嚼头：首先，粥的材料一共十六种，分成生料八种和熟料八种，确实押了“八”这个数字；其次，“琐琐葡萄”很多人现在听着稀奇，其实就是葡萄干的意思，而“扁豆”则是芸豆；第三，按照富察敦崇的说法，我们现在喝的商家贩卖的腊八粥里经常会放入莲子、芸豆、薏米和桂圆，似乎都不够正宗，其实这也不必过分计较。在《燕京岁时记》之后的《旧京风俗志》和《北京指南》两本书里，就记有腊八粥更多的人料，除了莲子、芸豆、薏米和桂圆外，青红丝、黑白糖、白高粱米、绿豆、青豆、黑小豆、蜜饯果脯丝、山楂糕，都可“合于一釜而煮之”。

据《北京晚报》

### 名词解释

## 一岁之末为“腊”

自上古时代起，腊是用来祭祀祖先和神灵（包括门神、户神、宅神、灶神、井神）的祭祀仪式，意在祈求丰收和吉祥。

张詠说，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”；因在十二月举行，故称该月为腊月，称腊祭这一天为腊日。后来由于佛教传入，从南北朝开始，腊日改在十二月初八，从此之后成为习俗。

一岁之末为“腊”，主要有三层含义：一曰“腊者，接也”，寓有新旧交替的意思（《隋书·礼仪志》）；二曰“腊者同猎”，指田猎获取禽兽好祭祖祭神，“腊”从“肉”旁，就是用肉“冬祭”；三曰“腊者，逐疫迎春”。

晚综

### 延伸阅读

## 行走古诗词里的“腊八”

在新旧交替之际，许多文人墨客诗兴大发，留下许多咏颂腊八节的名篇佳作。

北齐诗人魏收在寒冬与众人共祭诸神时有感而发，写下《腊节》一诗：“凝寒迫清祀，有酒宴嘉平；宿心何所道，藉此慰中情”。

晋朝的裴秀则感觉诗词过短不足以表现宽宏的场景，他写下了“日躔星记，大吕司晨……与民优游，享受万年”的200字40句诗，我们不仅看到了古代腊祭时，祭祀百神，向百神报告“年丰物阜”好年景的宏大场景，甚至连腊祭的地点、参加祭祀的人员、筵宴状况及天气情况也作了详细描写。

清朝的李福在《腊八粥》写道：“腊月八日粥，传自梵王国。七宝美调和，五味香掺入。用以供伊蒲，籍之作功德……”该诗详尽地告诉了后人腊八粥的起源和制作方法。

在腊八节这天，不仅民间百姓以熬粥、喝粥为乐，就连皇帝也乐在其中。道光皇帝曾作诗《腊八粥》，诗曰：“一阳初夏中大吕，谷粟为粥和豆煮。应时献佛矢心虔，默祝金光济众普。盈几馨香细细浮，堆盘果蔬纷纷聚。共尝佳品达沙门，沙门色相传莲炬。童稚饱腹庆州平，还向街头击腊”。

在腊八节的古诗词中，陆游的《十二月八日步至西村》最有气氛：“腊月风和意已春，时因散策过吾邻。草烟漠漠柴门里，牛迹重寻野水滨。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，和杜甫的“腊日常年暖尚遥，今年腊日冻全消”描写春意将临，有异曲同工之妙。

晚综

## 丰富食材巧搭配 选购窍门记心间

随着饮食种类的丰富和生活水平的提高，腊八粥的食材也不断花样翻新。

1. 食材选择多。建议在白米等精细食材的基础上，适当搭配一些糙米类、杂粮类谷物。这样粗细搭配，不仅吃起来更有质感，而且可以摄取更丰富的营养物质。腊八粥中的豆类富含蛋白质、膳食纤维、维生素和矿物质，赖氨酸含量也很丰富，与大米等谷物搭配起来可形成营养互补。同时，适当添加坚果类和干制果蔬类食材，不仅可以丰富营养，还可以调节口味。

2. 选购有窍门。消费者应到商超、农贸市场等正规渠道选购无霉烂、无变质、无哈喇味的食材。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 避免营养流失掉



家庭熬制腊八粥简单易行，但需要注意以下两点：

1. 在食材处理时，要对不同食材依据其特点进行清洗、浸泡、剥皮、去核、精拣等操作。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. 民间有熬煮腊八粥时加食用碱的习惯，认为这样熟得快并且粥的稠度好，但是这种做法容易造成B族维生素等营养物质的流失。建议熬制腊八粥时不要加碱，巧用电饭锅和电压力锅的“杂粮粥”功能，就可轻松煮出美味的腊八粥。

## 特殊人群需注意 享用美味讲究多

腊八粥食材丰富，搭配合理，营养均衡，尤其适宜于年老体弱或病愈后脾胃虚弱者。但是不同体质人群在食用腊八粥时，也应有所注意。

1. 糖尿病患者对于含糖的腊八粥要适量食用，尽量选择不加糖的腊八粥。宜用燕麦、大麦来增加黏稠感，同时可适当多放些杂豆类食材，帮助控制血糖上升速度。

2. 对于消化不良者，腊八粥中应少放黄豆、黑豆等豆类，因为豆类中含有胀气因子，如食用过多，会造成肠胃不适。

3. 对于肥胖人群，要少加白米等容易消化的食材。最好不加糖，多加芸豆、红豆等种皮相对厚一些的淀粉豆类，使粥的质地软而不烂，具有良好的口感和饱腹感。

晚综

## 腌腊八蒜



做法：

1. 紫皮蒜7头去皮洗净控干水；2. 取玻璃容器装3/4蒜进去；3. 加米醋至瓶口，然后盖紧盖放在阴凉且能见到阳光的地方，大概半个月到一个月就好了。

小提示：

1. 腌腊八蒜一定要用紫皮蒜，

白皮蒜不容易变绿；2. 容器一定要无油无水，不要用塑料容器腌；3. 剥蒜时一定要不要把蒜瓣表面剥坏，否则容易变质；4. 腌腊八蒜宜用米醋，味道比较好；5. 如果着急吃，可把瓶子放暖气上，大概1~2天就会变绿，但味道没自然变绿的好。

