

腊八

腊八粥,吃不完,吃了腊八粥便丰收! 腊八节,你喝粥了吗?

腊八粥香

腊八节的由来

每年农历的腊月初八是腊八节,人们便把十二月称为“腊月”,将举行冬祭这一天称为“腊日”。腊日当时并不固定哪一天。到了汉代,才明确了从冬至过后的第三个戌日为“腊日”,并不吃腊八粥,只是祭祀诸神的日子。直到南北朝时,才将农历十二月初八固定为“腊八节”。人们借此祭祀祖先和天地神灵,并祈求丰收和吉祥。

腊八节诗词

北齐 魏收——《腊节》

诗曰:“凝寒迫清祀,有酒宴嘉平。宿心何所道,藉此慰中情。”写出了寒凝大地、数九隆冬时节,人们在桌上摆上肉酒以祭祀百神,感谢百神的福佑,抒发久已宿居于心中的敬神之情。

晋 裴秀——《大腊》

“日躔星记,大吕司晨。玄象改次,庶众更新。岁事告成,八腊报勤。告成伊何,年丰物阜。丰稔孝祀,介兹万祐。报勤伊何,农功是归。穆穆我后,务蓄蒸黎。宣力菑亩,沾体暴肌。饮饯清祀,四方来绥。充牣郊甸,鳞集京师。交错贸迁,纷葩相追。掺袂成幕,连衽成帷。有肉如丘,有酒如泉。有肴如林,有货如山。率土同欢,和气来臻。祥风协调,降祉白天。方隅清谧,嘉祚日延。与民优游,享寿万年。”

诗中描述了古代腊祭时,祭祀百神,向百神报告“年丰物阜”的好年景,感谢百神保佑万事成功的场景。

唐 杜甫——《腊日》

诗曰:“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,翠管银罍下九霄。”

从诗句中可以看出,往年的腊日天气还很冷,温暖离人还很遥远。而当年腊日气候温和,冰冻全消。诗人高兴之余准备辞朝还家,纵酒狂欢度良宵,但此时此刻,他又因感念皇帝对他的恩泽,不能随便走开。

宋 陆游——《十二月八日步至西村》

诗曰:“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。”

诗中写道,虽是隆冬腊月,但已露出风和日丽的春意。柴门里草烟漠漠,野河边有许多牛经过的痕迹。腊日里人们互赠、食用着佛粥(即腊八粥),更感觉到清新的气息。

腊八节的民间习俗

祭祀

关于腊祭,古书多有记载:“十二月八日为腊日。村人并击细鼓,戴胡头,及作金刚力士以逐疫”。先秦的腊祭日在冬至后第三个戌日,南北朝以后逐渐固定在腊月初八。到了唐宋,此节又被蒙上神佛色彩。这项活动来源于古代的雩(古代驱鬼避疫的仪式)。史前时代的医疗方法之一即驱鬼治疾。作为巫术活动的腊月击鼓驱疫之俗,今在湖南新化等地区仍有留存。到了明清,敬神供佛更是取代祭祀祖灵、欢庆丰收和驱疫禳灾,而成为腊八节的主旋律。其习俗主要是熬煮、赠送、品尝腊八粥,并举行庆丰家宴。同时许多人家自此拉开春节的序幕,忙于杀年猪、打豆腐、胶制风鱼腊肉,采购年货,“年”的气氛逐渐浓厚。



腊八粥

腊八这一天有吃腊八粥的习俗,腊八粥也叫“七宝五味粥”。据说腊八粥传自印度。佛教的创始者释迦牟尼是古印度北部迦毗罗卫国(今尼泊尔境内)净饭王的儿子,他见众生受生老病死等痛苦折磨,又不满当时婆罗门的神权统治,舍弃王位,出家修道。初无收获,后经六年苦行,于腊月八日,在菩提树下悟道成佛。在这六年苦行中,每日仅食一麻一米。后人不忘他所受的苦难,于每年腊月初八吃粥以做纪念,从此佛门定此日为“佛成道日”,诵经纪念,相沿成节。我国喝腊八粥的历史,已有一千多年。最早开始于宋代。每逢腊八这一天,不论是朝廷、官府、寺院还是黎民百姓家都要做腊八粥。到了清朝,喝腊八粥的风俗更是盛行。在宫廷,皇帝、皇后、皇子等都要向文武大臣、侍从宫女赐腊八粥,并向各个寺院发放米、果等供僧侣食用。在民间,家家户户也要做腊八粥,祭祀祖先;同时,合家团聚在一起食用,馈赠亲朋好友。中国各地腊八粥的花样,争奇竞巧,品种繁多。其中以北京的最为讲究,搀在白米中的物品较多,如红枣、莲子、核桃、栗子、杏仁、松仁、桂圆、榛子、葡萄、白果、菱角、青丝、玫瑰、红豆、花生……总计不下二十种。人们在腊月初七的晚上,就开始忙碌起来,洗米、淘果、去皮、去核、精拣然后在半夜时分开始煮,再用微火炖,一直炖到第二天的清晨,腊八粥才算熬好了。



更为讲究的人家,还要先将果子雕刻成人形、动物、花样,再放在锅中

煮。比较有特色的就是在腊八粥中放上果狮。果狮是用几种果子做成的狮形物,用剔去枣核烤干的脆枣作为狮身,半个核桃仁作为狮头,桃仁作为狮脚,甜杏仁用来作狮子尾巴。然后用糖粘在一起,放在粥碗里,活象一头小狮子。如果碗较大,可以摆上双狮或是四头小狮子。更讲究的,就是用枣泥、豆沙、山药、山楂糕等具备各种颜色的食物,捏成八仙人、老寿星、罗汉像。这种装饰的腊八粥,只有在以前的大寺庙的供桌上才可以见到。腊八粥熬好之后,要先敬神祭祖。之后要赠送亲友,一定要在中午之前送出去。最后才是全家人食用。吃剩的腊八粥,保存着吃了几天还有剩下来的,却是好兆头,取其“年年有余”的意义。如果把粥送给穷苦的人吃,那更是为自己积德。腊八粥在民间还有巫术的作用。假如院子里种着花卉和果树,也要在枝干上涂抹一些腊八蒜,相信来年多结果实。

腊八蒜

泡腊八蒜是北方,尤其是华北地区的一个习俗。顾名思义,就是在阴历腊月初八的这天来泡制蒜。其实材料非常简单,就是醋和大蒜瓣儿。做法也是极其简单,将剥了皮的蒜瓣儿放到一个可以密封的罐子,瓶子之类的容器里面,然后倒入醋,封上口放到一个冷的地方。慢慢地,泡在醋中的蒜就会变绿,最后会变得通体碧绿的,如同翡翠碧玉。



据老人讲,腊八蒜的蒜字,和“算”字同音,这是各家商号要在这一天找账,把这一年的收支算出来,可以看出盈亏,其中包括外欠和外债,都要在这天算清楚,“腊八算”就是这么回事。腊八这天要债的债主子,要到欠他钱的人家送信儿,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,回避这个算账的“算”字,其实欠人家的,终究是要还的。老北京临年关,街巷胡同有卖辣菜的,可没有卖腊八蒜的。这是为什么呢?您想啊,卖腊八蒜得吆喝吧,怎么吆喝?直接喊“腊八蒜来!”欠债的人听见吆喝心里咯噔一下,怎么街上还有喊着催债呀!再说了,你一个做小买卖的跟谁算哪!人家不跟你算就不错了,所以腊八蒜不能下街吆喝,都是一家人自己动手泡腊八蒜,自己先给自己算算,今年这个年怎么过。



腊八这一天,除了祭祖敬神外,还有悼念亡国、寄托哀思的。

你适合喝哪种腊八粥

明天就到“腊八”了,按照我国民俗,每年农历十二月初八叫“腊八”,此日民间有吃腊八粥的风俗习惯。那是用大米或糯米,加各种豆类及干果,如莲子、大枣、栗子、杏仁、花生、核桃、百合、桂圆肉等,也还可以再加各种花色食物及调味品,煮成一种特殊的粥。在过去,腊八粥除自家吃之外,还分送给邻家及亲友,很有吉祥和健康之意。今年又快到“腊八”了,中医营养专家李学芳说,腊八粥可以选择的材料比一般单一原料制成的粥更能满足人体的多种营养需要。所以制作腊八粥,选料特别有讲究,尤其是具有食疗作用的原料,要根据身体状况投放。

1.高血压: 薏米预防高血压

常用的有粳米、糯米和薏米等。粳米含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁等成分,具有补中益气、养脾胃、和五脏、除烦止渴、益精等功效。糯米具有温脾益气的作用,适于脾胃功能低下者食用,对于虚寒泄利、虚烦口渴、小便不利等具有一定的辅助治疗作用。中医认为薏米具有健脾、补肺、清热、渗湿的功能,经常食用对慢性肠炎、消化不良等症也有良效。富含膳食纤维的薏米有预防高

血脂、高血压、中风及心血管疾病的功效。

2.肾亏: 栗子能补肾益气

花生和核桃是熬制腊八粥不可缺少的原料。花生有“长生果”的美称,具有润肺、和胃、止咳、利尿、下乳等多种功能。核桃仁具有补肾纳气、益智健脑、强筋壮骨的作用,还能够增进食欲、乌须生发,核桃仁中所含的维生素E更是医药学界公认的抗衰老药物。对于经常失眠的患者,如果在粥里加点龙眼肉、酸枣仁将会起到很好的养心安神的作用;莲子可补气健脾;枸杞子具有延年益寿的作用,对血脂也有辅助的调节作用,是老年人的食疗佳品;大枣也是一种益气养血、健脾的食疗佳品,对脾胃虚弱、血虚萎黄和肺虚咳嗽等症有一定疗效;松子仁能滋润心肺、通调大肠,栗子能补肾益气、治腰酸腿软。

3.粥油: 美眉多喝粥油美容

许多黑色食品都是绝好的美容食品。比如黑米,含有多种维生素和锌、铁、硒等营养物质。中医认为,黑米能滋阴益肾,明目活血。黑豆蛋白质含量高,还含有丰富的不饱和脂肪酸和钙、铁、胡萝卜

素及B族维生素。食用油脂中饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸的比值对人体健美影响很大。核桃仁中含有美容不可缺少的维生素E,堪称美容食品之冠。松子的美容作用也非常好。

不少人都喜欢喝腊八粥来美容,但是这里还有个美容小秘密,那就是不要舍弃粥油。粥油其实就是煮粥时反复煮沸而浮于粥面上的那层浓稠的液体,也称米油。中医认为,粥油味甘性平,其滋补之功胜于熟地,每日若能喝一碗米粥,黑瘦者不出百日即可肥白。

4.准妈妈: 香软腊八粥最适合

女性怀孕早期一般早孕反应严重,此时应选择容易消化的食物以减少呕吐,粥就是一种很好的选择,更何况是香糯软烂的腊八粥。孕中期,胎儿生长加快,需要补充能量,同时对铁的需要量增加,而孕晚期则需要加强钙的补充。所以,对准妈妈和新妈妈来说,以下食物可以多考虑一些:糙米中含有大于100毫克/千克的钙,花生仁、大豆、黑豆、青豆、枣中都含有较丰富的钙,大豆和坚果中也很有较高的铁。

5.老年人: 可多放点大豆

老年人应饮食多样化、多吃大豆及其制品,腊八粥符合这些要求。而且,腊八粥多在晚上食用,也符合老年人的饮食习惯。大豆中丰富的生物活性物质大豆异黄酮可以抑制体内脂质过氧化,能够预防骨质疏松症。老年人胃肠功能减弱,腊八粥正好软烂易消化,加上粗细搭配,富含膳食纤维,能够增加肠蠕动,对于预防老年性便秘具有一定的作用。此外,由于粥中水分含量较多,稀的食品容易引起胃酸过多的分泌,刺激肠胃引起疼痛。所以,肠胃不好的人可以把腊八粥稍微熬稠一些,而且最好在食用腊八粥的同时,吃一些干的食物,如烧饼、馒头等。

腊八粥虽然为节令小吃,但

