

从腊月廿三的祭灶果开始——

吃出一个甜甜美美的新年



“拜岁拜嘴巴，坐落瓜子茶，猪油汤团烫嘴巴。”过新年，吃是头等大事。正月里的日程虽各有俗例，但宁波人的年总有“吃”贯穿其中：腊月廿三的祭灶果，又甜又香可以“粘”住灶王爷的嘴；大年初一的浆板圆子、猪油汤圆，甜甜蜜蜜开始新的一年；正月里家家户户吃年糕，品味着“年年高升”的美好意愿……新年是美食的年，热气腾腾的美食里，洋溢着对新年美好的期盼，从腊月廿三开始，吃出一个甜甜美美的新年。

记者 孙美星/文 记者 王增芳/摄

腊月廿三：祭灶果

甜了灶王爷的嘴，暖了孩子们的心

腊月廿三是宁波人的小年，它的到来意味着一系列的年庆活动就此启幕。过小年，一包祭灶果是少不了的。

在老字号赵大有的门店里，喜庆的祭灶果这两天成了最热销的产品。“一天卖出上千包祭灶果，大多数是老人买给孩子的。”赵大有南塘老街店店长沈志红介绍，别看现在家里的土灶都没有了，但“祭灶”习俗在宁波人的家里还在延续。

为什么小年要祭灶？旧时，家家厨房都供奉灶王爷神像。它坐在厨灶中间，看这户人家是怎么生活和行事的，把好事坏事记录下来，到腊月廿三这天回天庭向玉皇大帝禀报。为了让灶王爷“上天言好事，回宫保平安”，人们逐渐形成了在这一天祭灶，并把又粘又甜的糖瓜献给灶王爷，“粘”住他的嘴的习俗。

在零食匮乏的年代，祭灶果是孩子们岁末最期盼的美食，承载着不少人儿时的美好记忆。孩子们总是迫不及待地等着长辈把包装袋拆开，先把自己喜欢吃的品种挑出来。只有吃了祭灶果，这个年的头才算开得完整。而长辈在小年这天也喜欢给小孩子吃祭灶果，既希望他们能如方言所说“祭灶果，吃了乖乖过”，同时也祈求一家人在新的一年里生活甜甜蜜蜜。



正月初一：浆板圆子

酸甜糯糯，热乎乎的圆子点缀新年

用糯米粉搓成不加馅的小圆球，宁波人叫圆子或汤果。正月初一，吃碗圆子也是宁波人的老年俗。小小的圆子延续了江南美食的细巧，吃起来特别有嚼头，加点酒酿，加点桂花，最能衬托圆子的绵密爽滑。

圆子和浆板（酒酿）是绝配，香糯的圆子加上酸甜的酒酿，格外爽滑酸甜。圆子是用优质白糯米，经过水浸水磨后加工成粉，再搓成圆子。

浆板最好是自家做的，冬至前就可以做：选择上好的糯米蒸煮成饭，然后放在团匾上不断拨动，使其冷却，让饭粒分散，在饭没冷却的时候洒上粉碎的甜酒药，然后将拌好酒药的糯米饭一层层放入器皿里。米饭要压紧实，中间挖一个小小的窝窝，然后在器皿外包着棉被等保暖，藏在一个不见光的角落里，冬天最多一两天就有隐隐酒香散发出来。好的浆板是浆板圆子的神来之笔，浆板会在水里久煮不腐，又甜又香。

赵大有南塘老街店店长沈志红说，煮浆板圆子有讲究，水开了以后要先放圆子，圆子滚几滚以后就会浮在水面上，这个时候放进水果丁、番薯丁，然后加酒酿，用水淀粉勾芡让圆子能飘浮在汤中间，而且让浆板圆子的汤汁感觉更加浓稠，口感更细腻。起锅前撒上糖桂花，这样的浆板圆子才顶赞。



正月里：年糕

年年高升，美好寓意在里头

过年，少不了年糕。宁波的年糕有千年历史，相传为了纪念伍子胥在慈城作战而由此形成风俗。每年冬至一过，宁波的农村就进入了农闲时节，人们开始准备做年糕了。做年糕是体力活，男人们使出浑身力气，为家人捣出来年的希望。

江北慈城是年糕之乡，那里人人熟悉年糕的制作过程。要做好年糕，选大米非常关键，一定要当年的新粳米，这样做出的年糕才香。做年糕的第一道工序是浸米，浸泡后米的吃水程度要恰到好处，水分过多无论石磨、机磨都不好磨，而且出粉率很低，米的吃水程度还决定粉的粗细，粉的粗细掌握不好会影响年糕的口感。

浸泡好的粳米，要放入机器中磨成粉，磨好的粉装进一个个长布袋里，压去多余的水分。然后再放到蒸桶里蒸，在高温下蒸二十几分钟就蒸熟了。蒸好的米粉压制成型，就成了一条条热腾腾的年糕。

刚做好的年糕就是美味，用热腾腾的年糕包裹上雪菜，是宁波人老少皆爱的美味。正月里，一碗鲜香的雪菜年糕汤，或是一盘鲜美的白鲞炒年糕，吃的不仅是年糕，还是“年年高升”这美好的寓意。



元宵节：汤团

拜岁拜嘴巴，猪油汤团烫嘴巴

“闹元宵的习俗，最早可追溯到汉代，吃元宵的习俗可追溯到唐代，唐朝人开始在元宵节使用一种叫‘圆子盐鼓’的糯米制食物，这就是汤团（汤圆、元宵）的前身。”宁波汤圆协理事任盛杰介绍，到了宋代元宵才作为一种新奇的食物在民间流传开来，元宵最早叫“浮元子”，后来叫“元宵”，生意人还称之为“元宝”。

宁波人把元宵叫作汤团，对它的感情是特别的。在宁波不仅过元宵节吃汤团，在冬至节、正月初一早上、正月里待客都要吃汤团。有句宁波老话叫：“拜岁拜嘴巴，坐落瓜子茶，猪油汤团烫嘴巴。”说明过年拜岁，猪油汤团不仅是一种重要的食物，还是一种民俗的标志。

“宁波的猪油汤团有讲究。”任盛杰介绍，猪油要用猪肚子里原块的板油，撕去板油外面的网膜后，用手挤压、揉搓；黑芝麻炒过后捣成粉加绵白糖，再把猪板油一点一点掺入黑芝麻粉，这样才能做出猪油汤团最正宗的黑芝麻馅。汤团的皮子也有讲究，不但糯米原料要好，加工工艺上也有说法，必须用“水磨粉”，也就是把糯米粒用水泡过后，连水带米一起上磨，磨成的粉用纱布袋吊起来沥干，这也就是宁波汤团另一个名称——“吊浆汤圆”的由来。



祭灶果里有些啥 您都知道吗



今天是腊月廿三。按照传统习俗，要祭灶，送灶王爷，还要吃祭灶果。

那么多年了，祭灶果的包装一点儿也没有与时俱进，上面印着灶王爷，笑得意味深长：往我嘴上抹蜜的时候到啦。

眼下买祭灶果的人还是有的，但真正当回事儿吃的人恐怕不多了。过于甜腻的吃食，不太符合流行的饮食观念。

那买回来干吗？不如拆开看看，里面到底有些啥，您叫得出它们的名字吗？

记者 石承承

您能叫出祭灶果的名字吗

沉甸甸的一包祭灶果，用“看看大落落，咬开一包壳”来形容最贴切不过。看着有一大包，但里面每个品种都只有一点点，而且很多品种。还有看起来挺结实，咬下去却是空心的，有点像现在的膨化食品的雏形。

传统的祭灶果，一包里面最少的有六色，多的有八色、十色，最多的有十二色。非物质文化研究者陆顺法说，他特地去超市看过，产地在宁波的和产地在舟山的，里面装的品种会有差异，不像以前那么讲究了。

随便买一包，拆开来看，大致有以下几种：

红蛋白蛋：用糯米油炸而成，个头挺大，里面却是空心的，呈红色或金黄色，图的是“金银满堂”；

麻枣：应该算是祭灶果的原型，同样用糯米炸成，但里面呈蜂窝状，外面裹有芝麻，芝麻在民间历来有“节节高”的寓意；

寸金糖：在麦芽糖之外滚上一层芝麻，呈金黄色，形似小金条，其中寄托的美好心愿不言而喻。

黑白交切：也有人把它叫做“脚骨糖”，并被赋予“脚骨健健过”的含义。

此外，还有**油果、冻米糖、豆酥糖**等。

陆顺法说，像这样给一种本来挺普通的食物附加很多美好的心意，在民俗中挺常见，也被称为“寓意文化”。

今年是灶王爷坐骑的本命年

又粘又甜的祭灶果，第一口是要给灶王爷吃的。

过去，几乎家家户户都有“灶跟间”，里

面有一个用来烧菜做饭的灶头，上面供奉着灶王爷。

“三炷清香、几盆祭灶果、几碟小菜就是一般人家祭灶的行头了。”民俗专家沈志远说，全家老小跪在灶台前，把灶王爷“请”下来，点着香纸一起烧化，然后放鞭炮为它送行。

天路遥远，灶王爷怎么上天去做年终汇报？陆顺法说，骑的是“灶马”，得由家里手巧的人来完成。

现在已经极少有人会做“灶马”了。陆顺法也只能回忆出个大概，灶马是用竹竹篾拗成的，然后裹上白纸，再在马头点上眼、鼻、嘴，然后画出马鬃和马尾，再用彩纸做成马鞍和缰绳。

“灶马”最终是要随灶王爷的像一同焚化的，以示升天。同时，人们还会唱一首《祭灶歌》相送：又到腊月二十三，老灶爷爷要上天。剪好草，拌香料，灶马喂得啾啾叫。走大道，过小桥，一路顺风平安到。别忘人间糖瓜甜，玉皇面前添好言。多说好，不说坏，五谷杂粮多多带，小胖小子抱个来，家家敬仰人人爱。祭灶果，供小菜，除夕夜晚迎您来。多施恩，别作怪，老少早晚把您拜。

祭灶之后就要准备过年了

送完灶王爷，就要开始为过年忙碌了。就

像民谣里唱的，一直到除夕，每天都有要做的事：“二十三，糖瓜粘；二十四，扫房日；二十五，炸豆腐；二十六，炖白肉；二十七，宰公鸡；二十八，把面发；二十九，蒸馒头；三十儿晚上熬一宿；大年初一去拜年。”

在这个过程中，很多人家还有件大事要办：谢年。

“很多人家现在已经陆陆续续开始谢年了。”陆顺法说，按传统，谢年是一年中祭神最隆重的一次，得放在祭灶后至除夕前一两天。

至今仍在民间流传的谢年习俗，多集中在供品上。陆顺法说，以有钱人家为例，一般全鸡、整刀猪肉、活鲤鱼都是必备的，“为了防止鲤鱼乱跳，还得在鱼眼上贴圆形红纸。”

回到过去，如此奢侈的“谢年”并不多见。对于大部分普通人家或者穷苦人家来说，只有能力请请“素菩萨”。陆顺法说，主要摆齐五样东西：桂圆、烤麸、红糖、长面和年糕。

“每一样都有其深刻的寓意。”陆顺法说，其中桂圆代表“团圆”，烤麸代表生活“呼呼吸向上”，红糖代表“红红火火”，长面代表“长命百岁”，年糕代表“年年高”。

虽然简单朴素，但人们却给它想了个好名字：玉堂富贵。奢华得很，丝毫不输给那些大鱼大肉，不得不佩服民间的智慧。