

# 今天腊八, 细细品尝这碗粥



今天是腊八。说起腊八和腊八粥, 颇有几分“孟不离焦, 焦不离孟”的感觉。而实际上, 腊八和腊八粥并非从一开始就“亲密无间”。

## 腊八本无粥

腊八, 本与粥无关。古时, “腊”与“蜡”通用, 指用猎得的动物进行祭神祭祖。这种祭祀活动, 一年四季要举行四次, 其中又以每年农历十二月举行的冬祭规模最大, 人们便把举

行冬祭这天称为“腊日”。一开始, 腊日并不是固定在农历十二月初八。直到汉代, 人们才把冬至后的第三个戌日固定为“腊日”。等到了南北朝时, 人们才将农历十二月初八固定为“腊八节”。直到此时, 腊八仍只是人们祭祀祖先和天地神灵、祈求丰收安康的日子。据《土风录》记载: 腊月, 丐户装钟馗、灶神, 到人家乞钱米, 自朔日至廿四日止, 名曰“跳灶王”。民间认为, “跳灶王”是避灾、驱疫的一种形式。腊八和粥扯上关系, 源于佛教传入中国。据《东京梦华录》记载, 每年腊八, 寺院会“送七宝五

味粥与门徒”, 称之为“腊八粥”, 久而久之, “都人是日各家亦以果子杂料煮粥而食。”相传, 喝了“腊八粥”能够得到庇佑, 因此“腊八粥”也被称为“福寿粥”, 民间更有“喝了腊八粥, 过年有盼头”的说法。《清嘉录》曾用“七宝美调和, 五味香掺入”来描述“腊八粥”的制作方法。不过, 最早的“腊八粥”的用料并没有那么丰盛, 只是用红小豆来煮粥。几经演变, “腊八粥”的花样才越来越多。《明官史》中所记的

“腊八粥”配方已经相当复杂: 前几日将红枣捣破泡汤, 至初八早, 再加粳米、白果、核桃仁、栗子、菱米煮粥。到清代, “腊八粥”的原料更加多样。《燕京岁时纪》中的配方, 用到了黄米、白米、江米、小米、菱角米、栗子、红豇豆、去皮枣泥等, 煮熟后还要用桃仁、杏仁、瓜子、花生、松子及白糖、红糖、葡萄等“点染”。因为南北方物产和经济条件不同, “腊八粥”在配方上也有所区别。以宁波为例, 就有喝海鲜腊八粥的习俗。首先将鱼肉和鱼骨分离, 用鱼骨熬汤; 再把米和鱼肉放到鱼骨汤中烹制;

起锅前再撒上一把葱花, 香气四溢。腊八粥的用料虽然五花八门, 但其中有一样却是成就一碗好粥的关键, 那就是米。熬粥最好选用粳米。《养生随笔·粥谱说》里提到, 以粳米煮粥最好, “善养肠胃”。《随息居饮食谱》中也提到, “粳米甘平, 宜煮粥食, 粥饮为世间第一补人之物”。究其根本, 是因为粳米煮粥, 有一层浓稠的“粥油”浮于表面, 最容易被人体消化吸收。为熬出一锅好喝的“腊八粥”, 人们往往从腊

八前一天就开始忙碌起来。按照《燕京岁时纪》的说法, 每年到腊月初七, 人们就开始“剥果涤器”, 将红枣剥皮泡汤, 将盛粥用的器皿洗干净, 而且还要“终夜经营”, 直到第二天天明时分, 粥香四溢。我们宁波人在熬制海鲜腊八粥时也有类似的做法。从腊月初七晚上开始熬粥, 然后将粥放在火盆里捂过夜。喝“腊八粥”, 最忌讳“独食”。《鸡肋篇》中就曾提到“宁州腊月初八日, 人家竟作白粥……更相送遗”; 《酌中志略》中也曾记载“举家皆吃, 亦相馈遗, 夸精美也。”

记者 石承承

## 比八宝粥还丰盛

## 分着吃才香

好牛奶是养出来的  
宁波牛奶集团温馨提示



**今天**  
阴有阵雨, 雨量中等  
13℃~15℃  
东北风3~4级



**明天**  
阴有阵雨  
13℃~15℃  
东北风3~4级



**后天**  
阴有阵雨  
12℃~18℃  
西北风3~4级

## 承承看天

### 暖意过后才见冷

从今天开始进入二十四节气中的小寒。由于暖湿气流强盛, 寒意并未随着小寒而来。据市气象台预报, 在本周日之前, 市区最低气温将维持在12℃以上。既然称之为“小寒”, 即代表寒冷还“小”, 就像《月令七十二候集解》中说的: “十二月节, 月初寒尚小, 故云。月半则大矣。”只是, 眼下的天气, 丝毫没有“小寒已近手难舒, 中日掩门深闭户”的样子。

昨天, 尽管阳光差强人意, 但仍难以阻挡市区气温节节攀升, 最高气温更是达到18.4℃。从市气象台的息看, 从昨天夜里开始一直到周六, 市区多阵雨, 其中今天雨量中等。在雨水的影响下, 气温有所回落, 但对于冬天来说, 还是相当温暖的, 就连最低气温也维持在12℃以上, 最高气温起伏起伏, 最低14℃左右, 最高可

石承承

## 讲座

### 明州大讲堂新年第一讲: 走近新高考

1月21日(周六)下午200, 鄞州中学教务主任廖旭果将做客鄞州区图书馆“明州大讲堂”, 主讲《走近新高考》。廖旭果从事班主任工作13年, 曾获浙江省教坛新秀、宁波市骨干教师、宁波市名教师、中学高级教师、区优秀班主任等荣誉称号, 主

编16本教辅用书。  
**讲座地点:** 鄞州中心区钱湖南路928号鄞州区图书馆一楼报告厅, 欢迎大家到鄞州区图书馆服务台免费索票。  
**咨询电话:**  
88126500  
18957829251  
陈爱红

## 福彩

**七乐彩第2017002期**  
基本号: 03 07 16 19 20 22 23 特别号: 27  
**6+1第2017002期**基本号: 6 5 5 1 9 2 生肖码: 猪  
**15选5第2017004期**基本号: 01 05 06 07 11  
**3D第2017004期**开奖号码: 3 1 7

## 每天一句宁波话

**词条:** 拗  
**解释:** 折, 搞; 弯曲身体。  
**例句:** 公园里花莫去拗。  
[公园里的花不要去搞。]



钱元平 辑录 任山威 配图

## 体彩

**大乐透第17002期:**  
07 12 14 31 34 +09 11  
**20选5第17004期:**  
02 05 06 14 16  
**排5第17004期:** 6 1 6 6 0  
(中奖号码以彩票中心公告为准)

# 刷中行信用卡 境外消费 21% 返现



即日起至2017年2月28日, 指定**中国银行信用卡**境外消费**三重返现, 最高可享21%!**

- **一重返现:** 持**中国银行信用卡**, 在境外实体商户刷卡单笔消费满等值5000元人民币可返现**10%**, 单笔最高返现等值800元人民币。每位客户每月限参加一次。
- **二重返现:** 持**中国银行信用卡**在境外(含线上)商户消费, 当月单笔满等值600元人民币的交易达到5笔, 即可随机抽1笔获**6%**返现奖励, 每位客户每月最高返现等值600元人民币。
- **三重返现:** 持**长城环球通自由卡**在日韩、中国港澳台、新加坡、泰国指定商户及美国线下所有商户消费, 单笔交易满300元人民币可享**5%**返现, 每卡每月最高返现300元人民币。

地区	返现商户名称	地区	返现商户名称
美国	所有线下商户	中国香港	周大福、万宁、丰泽、SASA
日本	松屋百货(2家: 都立店、浅草店) 阪急百货(5家: 阪急梅田总店、阪急西宫总店、 阪急东甲府总店、阪急南甲府总店、 松本清漆妆店(85家) 乐天百货(5家: 明洞店、釜山店、乐天世界总店1)	中国澳门	信和手信、新八佰伴百货
韩国	乐天奥特莱斯(2家: 德川店、首尔站店) 现代百货(5家: 德川本店、贸易中心店、 首尔店、D-CUBE city、45号店)	中国台湾	昇恒昌免税店
		新加坡	ION Orchard
		泰国	King Power(4家: Pracha, Dusitwara Complex, Srinakharinwirot Complex, Pinkoi Complex)

以上活动需在“**中国银行信用卡**”微信平台报名。

## 刷中行信用卡 赢精美亲子包

2016年12月20日至2017年1月31日, 刷**中国银行信用卡**消费满5笔且积分消费满10万元并在“**中国银行宁波分行**”微信公众号回复“**贺岁**”预约即可获得价值**399元精美亲子礼包**一份。名额有限, 先到先得。



银行 BANKING | 证券 SECURITIES | 保险 INSURANCE

全球门户网站: www.boc.cn 信用卡热线: 40066 95566 信用卡中心微博: http://weibo.com/boccard



**中国银行** 宁波市分行  
BANK OF CHINA NINGBO BRANCH