酷 八 我们的节日





喝了这碗粥 就要准备过年啦

一转眼,已是腊八

"喝了腊八粥,过年有盼头",一碗热气腾腾的腊八粥,不仅寄托了人们对美好生活的向往,还在提醒人们:该为即将到来的新年做准备了。

腊八粥得用"腊八米"

在古代,一年四季都要举行祭祀活动,用捕猎到的动物祭神、祭祖。其中,每年农历十二月的冬祭规模最大,人们把这一天称为"腊日"。"腊日"原本不固定,一直到南北朝时期,人们才将"腊日"定在了每年农历十二月初八。

和大多数用来祭祀的日子一样,腊八是人们用来向神灵和祖先祈求丰收、安康的日子。一直到佛教传入中国,每年腊八,寺院会"送七宝五味粥与门徒",称之为"腊八粥",民间"学样","是日各家亦以果子杂料煮粥而食。"腊八,这才与腊八粥扯上关系。

据记载,旧时的米粮店一到腊月,就会将芸豆、豌豆、豇豆、绿豆、小米、大米、高粱米等掺杂在一起出售,称之为"腊八米"。一般人家做腊八粥,就将"腊八米"加上小枣、栗子等干果;讲究的人家,还会在粥上铺些蜜饯果脯、荔枝肉、桂圆肉、桃仁、松子、瓜子仁等。

好粥要"水米交融"

宁波民间历来有腊八喝粥的风俗。

过去,对于寻常人家,喝腊八粥是为了讨个好彩头。相传喝了腊八粥就能得到庇佑,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。

除此之外,喝腊八粥就像作家冰心在《腊八粥》一文中说的:煮腊八粥,就是借此机会,清理橱柜,把这些剩余杂果,煮给孩子吃,也是节约的好办法。

各地习俗不同,腊八粥的原料和做法也有不同。像江浙一带,喜欢用胡桃仁、松子仁、莲子、红枣、桂圆肉等为主要原料,气味香甜,口感柔糯。而在我们宁波,还有如今已不太被提及的、独特的腊八习俗——喝海鲜腊八粥——先用鱼骨熬汤,再将米和鱼肉放到鱼骨汤中熬成粥。

做好一碗腊八粥,一是要用好米。《养生随笔·粥谱说》里说,以粳米煮粥最好;《随息居饮食谱》中也提到,"粳米甘平,宜煮粥食"。说白了,是因为粳米煮粥,容易形成一层浓稠的"粥油",容易被消化吸收。

二是要讲究火候。《随园食单》里说,"见水不见米,非粥也;见米不见水,非粥也"。

"腊八,腊八,小孩要炮,姑娘要花"

不比眼下,在过去,为了熬好一锅腊八粥,人们往往从腊月初七就要开始忙碌起来。《燕京岁时纪》中说,每年到了腊月初七,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,还要"终夜经营",直到第二天天明时分,粥香四溢。

老宁波人喝的海鲜腊八粥,同样需要连夜熬制:从腊月初七晚上开始做,放在火盆里捂过夜,等到腊八早上开锅,撒上一把葱花,香气四溢。

有民谣唱"腊八、腊八,小孩要炮,姑娘要花",又是炮,又是花,俨然就是一幅过年的热闹景象。

其实,旧时过年就是从腊八开始的。特别是等到腊月二十三,"迎年"正式进入倒计时状态,就像儿歌中唱的:"二十三,糖瓜儿粘;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",几乎每天都有事情要忙碌。

记者 石承承



温暖腊八粥 情暖回家路

昨天上午八点,鄞州区首南街道城南社区的志愿者们带着精心熬制的腊八粥,来到鄞州区客运总站和公交站点,向乘客和工作人员送上热气腾腾的腊八粥,温暖了过往乘客和公交车司机的心。 记者 边城雨 通讯员 练丹妮 摄

花生米、红豆、黑米、糯米 **腊八粥食材昨日大卖**

搭配好的最为畅销

宁波老话"过了腊八就是年","腊八"一过,春节临近,家家户户开始置办年货,可以说,腊八节开始就有了年味。昨日,有一家超市的南北干货比上一天的销售量猛增10倍,尤其是搭配好的腊八粥食材最为畅销。



花生、红枣等腊八粥食材。 昨天上午,在张斌桥菜市场33号摊位,摊主张大姐忙着称

菜市场摊主售货忙

昨日上午,记者在张斌桥菜市场看到,一些售卖五谷杂粮的摊位上,购买红豆、黑米等食材的顾客络绎不绝。在33号摊位,摊主张大姐忙着打秤,多数顾客是来采购红豆、绿豆之类熬煮腊八粥食材的。有些顾客各种花色都称上一些,张大姐一样样称好分量,然后打包在一起,合计起来也就十元上下。张大姐说,除了这些杂粮,必须添上一把糯米,糯米是腊八粥的主要食材。

张大姐小小的铺位上,五谷杂粮的品种有红小豆、豇豆、黑米、小米、花生米等十多种。她说,煮腊八粥,糯米是主要食材,再添加红枣、花生、红豆等,可以根据家里储存的食材和口味自行搭配,品种多几个少几个问题都不大。

大型超市八宝粥食材畅销

有些店铺还出售由花生米、红豆、黑米、糯米等食材混搭的八宝粥食材,顾客只要称上适量,一锅腊八粥就轻松搞定。昨天上午十点左右,在中山东路附近的三江购物超市,记者看到散卖腊八粥食材的柜台前,有几位顾客正拿着食品袋打包,称上五六元的食材就足够家庭享用了。

腊八作为传统节日,最近颇为流行。昨天华润万家鄞州店的朱迪丹店长告诉记者,"今天,店里的南北干货类销售量暴增,从早上开店门到下午三点,已经卖出了300公斤,比头一天的销售猛增10倍。主要为银耳、莲子、黑米、糯米、百合、红枣等,各个品种搭配的八宝粥食材生意最为火爆,煮粥必备的冰糖的销量也一起大增。到晚上关店,这些食材的销量肯定还会增加。"他说,总体感觉是,今年顾客对腊八节更为重视,进入一月份后,南北干货的销售就相当不错。

家庭炖煮腊八粥很流行

作为传统的节日食品,腊八粥的熬煮以糯米为主料,可以搭配莲子、桂圆、红枣、花生、赤豆等多种食材,然后清洗,浸泡,旺火煮沸后再微火炖煮,一般都是头天夜里开始炖煮,腊八一早就可以吃到软香的腊八粥了。中国烹饪大师林军告诉记者,腊八粥越来越流行,以前都是寺院施粥,而最近市民家庭炖煮非常流行,一般选择八种以上食材就可以了,不必拘泥。

记者了解到,作为传统的美食,节日期间,缸鸭狗也推出了节日味道浓厚的腊八粥。

宁波人喝腊八粥的历史已有一千多年,最早的腊八粥是用红小豆来煮,后经演变,加之地方特色,逐渐丰富多彩起来。

记者 谢昭艳 文/摄