●作者简介

追寻一座城的前世今生，用文字记录时代细节，以非虚构方式描述其底色、钩沉与传奇。著有《宁波老味道》《宁波有意思》《宁波府城隍庙的前世今生》《江厦观潮》等出版作品，在《现代家庭》《宁波政协》开设专栏。所著甬城第一本饮食文化小品集——《宁波老味道》，荣获第三十届全国城市出版图书二等奖、“2016浙版十佳好书”，入选“2016年度宁波城市书单”，获“2017年度宁波版权十佳”“2018年度宁波文艺奖”。

2013年腊八节清晨，市民在月湖边居士林门口排队领取腊八粥。 龚国荣 摄

柴隆
腊八一碗粥

梁实秋在《雅舍谈吃》中写道：“老婆，老婆你别馋，过了腊八就是年。腊八粥，吃几天，沥沥拉拉二十三。二十三，糖瓜粘；二十四，扫房子；二十五，磨豆腐……”几天沥沥拉拉腊八粥吃罢，年的脚步越来越近。

这是北人做派。在我儿时记忆里，哪来的什么腊八粥？浙东宁波人对待腊八节的态度，犹如当年看央视《曲苑杂坛》，当做一只“北味水饺”，瞧着北人热闹的腊八光景，周围却极少有人熬煮腊八粥、泡腊八蒜。一来宁波人没有过腊八节的习俗，二来各种材料一锅端熬出来，未必讨巧。

然而，也是这些年，越来越多的宁波人开始熬“腊八粥”，也有商家、公益组织自发在街头施粥。一碗腊八粥，呈现南北融合之态。

关于腊八的传说不少。不外乎祭祀祖先神灵、逐疫之说。只是东汉佛教传入，相传佛教创始人释迦牟尼成道日在十二月初八，盖为扩大影响力，寺院渐渐于腊八日施粥，进而公益人士也熬腊八粥送温暖，暖心更暖胃。

讲究一点的北人，会在熬好的腊八粥中置入“果狮”。果狮是用几种干果做成的狮形物，取烘干的脆枣作为狮身，半个核桃仁做为狮头、狮脚，甜杏仁做狮子尾巴，然后用糖粘连，置于粥上，活像一头小狮子。粥上可摆双狮，又或是四头小狮子。此番光景，之前，我恰巧在北京香山碧云寺供桌上瞥见。

再讲究一些，用枣泥、豆沙、山药、山楂糕等具备颜色的食物，捏成八仙人、老寿星、罗汉像与腊八粥同供。然而，如此腊八粥的“花头经”在浙东宁波，毕竟罕见，不兴这一套。

不知自何时起，腊八清晨，路过月湖佛教居士林，见一溜长队延绵成百脚蜈蚣。一段时间里，居士林免费施粥，不仅忙坏了义工们，也忙坏了交警叔叔。但见槛外一长队善男信女，等待槛内人施粥，一人一碗香甜的腊八粥捧在手里，是否就可以喝出禅味？那熏染了袅袅檀香的粥，融入浸在寒风凛冽的身躯间，是否就会感悟世人心灵，获得温暖与大爱？只是咽下这一口腊八粥，求个好运好兆头，也未尝不好。

扫描二维码
可阅读全文

推荐榜

胡龙召
邱隘老街的冬日烟火

宋镇玮
“现代吉他之父”塔雷加的《泪》

小山
宁波城区有一个看芦花的好地方

张登贵
戴口罩也别玩“形式主义”

周东旭
老实巷：关不老实人的地方

自荐或他荐入驻红人堂
请发送资料至电子邮箱：
121082716@QQ.com

●作者简介

董庆德，音乐教育专业毕业，浙江省音乐家协会会员、宁波市音乐家协会主席团成员、宁波市文艺志愿者协会副主席、宁波市文化馆阿拉现代乐团团长。

2014年创办宁波市文化馆阿拉现代乐团并担任键盘手，带领乐团参加谭维维演唱会、草莓音乐节、姜育恒演唱会、中国好声音学员演唱会等多项演出，获得好评。2015年创作的歌曲《宁波商帮》，在宁波第四届“我的城市我的歌”评选活动中获得“最佳歌曲奖”。

董庆德
原创钢琴曲《泉》

大家好，很高兴能在甬上·红人堂分享我与女儿董赫共同创作和演奏的原创音乐专辑《泉中花园》。整张专辑用双钢琴与独奏的形式，为的是给听众展现“泉中花园”的意境，其中，《泉》与《花园》分别诠释了出生于不同时代的两代人看待生活的不同角度，音乐抒发父亲对于家人的祝福与爱护之意和女儿对父亲的感恩与关怀之情，诠释和表现家庭中的爱与幸福。

泉 Spring
作曲：董庆德
钢琴：董庆德 董赫

我时常在自然深处听见音乐。山间的清泉，随着音符的流动自由发挥。琴音敲落，泉眼有声，可以听到铿锵的节奏与滴水穿岩的撞击声，轻柔而饱满，像一曲梦幻的爵士狂想，仿佛另一个版本的《蓝色狂想曲》。

乐曲初始是某种和谐融洽，像优雅的抒情小品，使人神游于古典钢琴曲的浪漫中。

进入中段，节奏突然有了变化，双钢琴的演绎开始呈现出都市乐感的风情。强烈的切分和滑音效果、即兴式弹奏与主题音乐的发展有机地结合在一起，彼此渲染出乐曲中最与众不同的一笔。抒情性与戏剧性的完美融合，让“泉”的单纯意象，有了生机蓬勃的音乐形象。摩登的旋律搭配上轻柔的指法，赋予全曲酣畅淋漓又妙不可言的独特意境。

表演者董赫：自幼学习钢琴，热爱创作。2016年初在东海舰队举办首场个人原创作品音乐会，同年考入上海音乐学院爵士钢琴专业，多次参加国内外钢琴大赛并获奖。

扫描二维码
可欣赏音频