



腊八节浅议

◎靳秀萍

每年腊八，无论身在乡村，还是都市，能喝上一碗腊八粥已经成为人们共同的愿望。因为腊八粥早已根植于中国人的记忆中。腊八粥究竟起源于何时何地？

关于腊八粥的来历有多种传说，最神秘的一种说法是腊八粥传自印度，也有说腊八粥是明朝开国皇帝朱元璋，为了纪念落难时吃的一顿从鼠洞中刨出的谷物煮成的粥。但还有一种说法，说腊八节在宋朝时就已经很流行了。

神奇的传说只是为了增

加节日的神秘感而已，大多不足为信。但由于种种原因，古人却认为，一年中人们所取得的所有收获都来自于上天的恩赐，因而在一年将要结束的时候，让它享受人们获得的所有收成，然后在来年里才会给予人们更多的收成。这一天主妇们早早起床，拿出家中所有的豆类、谷类，开始煮腊八粥。谷和豆的种类越多，预示着来年的收成就越好。到了唐宋时期，民俗活动走向高潮，节日逐渐向礼仪性、娱乐性方向发展，

演变成真正意义上的良辰佳节。千百年来，人们把丰衣足食的美好期盼融进了这一碗粥中，煮腊八粥的习俗就这样一代代延续下来。

腊八粥中的“八”指“许多”，在中国传统医学中，腊八粥不仅是习俗和美食，更是养生佳品，有和胃、补脾、益肾、利肝、消渴、明目、通便、安神等作用。在漫长的岁月中，人们逐渐形成了喝腊八粥这种独特的民风民俗，在历史的进程中不断变迁，并成为一种饮食习惯，最终

被约定俗成。

如今，传统民俗与现代生活相互融合，今人在汲取传统民俗的基础上，将民俗进一步发扬光大，还在腊八粥中加入更多养生和保健功效，使腊八粥与中国传统养生文化和美食文化结合，成为养生佳品。腊八粥的内涵和价值也在不断扩展和延伸。

朴素的节日里蕴含着源远流长的民俗文化、饮食文化，今天我们喝腊八粥何尝不是对传统文化的一种纪念和传承？

腊月情结

◎宋东涛

每到腊月，院里的蜡梅悄然绽放，幽香弥漫着新年的讯息。每一个腊月承担着辞旧迎新的重任，在憧憬与不舍中收起旧历，翻开新历。

整个腊月是忙碌而欢愉的。腊八那天是不能敷衍的，每家每户提前准备好腊八粥的原料，苞米、红豆、芸豆等八样食材缺一不可。当天清晨主妇们将前一天夜里泡好的食材用文火炖煮，大约两个多钟头后腊八粥就熬成了。家家户户飘着腊八粥的浓香味儿，汇聚在村子的上空，像一张巨大的网诱惑着所有人的味蕾。这时，一边是母亲为每个人盛上香气扑鼻的腊八粥，一边是奶奶嘴里念叨着：“小孩小孩你别馋，过了腊八就是年。”在祝福声中美美地吃上一碗腊八粥，预示着我们又长大一岁。腊八粥永远美味可口，让人惦念。它不仅是节日的餐食，更是一家团圆安康的象征。

过了腊八，年的脚步就越来越近了。母亲抓紧时间带着我们去街上买衣服，这也是一年中最开心的时刻。母亲说：过年就是过孩子，孩子开心了年就过好了。那时条件不好大人们可以将就一下，但必须给孩子们从头到脚，从里到外买新的。

腊月二十三，又称“小年”。母亲一早就在厨房忙碌着，和面、发面，父亲去街上买糖果糕点等零食。傍晚时分，母亲将发好的面，揉匀，擀成一个圆圆的大面饼，把

调制好的油酥均匀地涂在面饼上。面饼围着擀面杖一层一层卷成一个圆柱形的长条，稍作整理后切出许多大小相同的面块，再用擀面杖将面块轻轻压成圆形饼坯。饼坯两面刷油，放进铁锅，小火烤饼。其间还要翻动两到三次，防止烤糊，十几分钟后，金黄色的油酥饼就做好了。兄妹几个一拥而上，在一片嬉戏声中一抢而空。

到了腊月二十四就要掸尘扫房子。这天全家总动员，把所有可移动的家具搬到门外，屋里屋外，从房顶到墙角一处不落清扫干净。墙面一定要刷一层白灰，这样屋里屋外才能焕然一新去迎接新年。当晚躺在新铺的热炕上，未干透的墙面散发着淡淡的白灰味儿，仿佛年的味道更浓了。

剩下的几日，母亲越来越忙。院里的晾衣绳上，挂满母亲洗过的床上用品及全家人换下的衣物；厨房里飘出炒肉臊子的香味，年里的臊子面好不好吃，全靠这一锅肉臊子；各种口味的包子在母亲一双沾满面粉的手中欢唱。那些天母亲仿佛不知疲倦，直至丰盛的年夜饭准备停当后才得以休息片刻。

当家家户户贴上大红的春联，挂上大红的灯笼，一家人乐呵呵地围坐一起吃年夜饭时，当新年的钟声敲响人们举起酒杯时，腊月如释重负般悄悄退场。

熬出一碗情

◎李敏

光阴，细碎得犹如冬季飞舞的雪花，在眼前纷纷跌落，堆积成一望无际的回忆，凝结成一帧帧泛黄的老照片，在心底不断地铺陈着，排序着……

一年又一年，转眼已是腊八，自然地想起腊八粥了。在儿时的记忆里，腊月在最寒冷的日子里，不过在腊八节这日，却总能喝到母亲熬的腊八粥，那时的我，甭提有多高兴了。

说起腊八粥，母亲熬的腊八粥是最让我念念不忘的。腊八那天，母亲总会早早起床，把红萝卜、白萝卜、莲子、核桃仁、青红丝、红枣等准备停当，不紧不慢地拉起了木制的风箱，不用干柴，用晒干的麦草小火慢慢地熬起了粥，大约过上两三个小时。我们家是老式厚厚的大铁锅，水要烧开比较慢，但熬粥绝对好；农家的锅台是有经验的老人用泥土盘

的，火很旺，台面用青土刷了一层，收拾得很干净。闻到香味的妹妹和我，急忙穿好衣服，跑进厨房，不顾烟熏火燎围住母亲，睁大眼睛看着热气腾腾的锅灶，不时用舌头舔舔嘴唇。母亲再凉拌些萝卜丝，用清油在细辣面上一波，酸辣刺激，美味无穷！

一家人坐在炕上，摆上炕桌，端来腊八粥，一人一碗，就着萝卜丝便吃起来了。尽管没有多少肉和菜，但这朴实朴实的农家生活至今令我难以忘怀。我们小孩闲不住，端上碗，东窜西跑，左邻右舍走，互相品尝着各家的腊八粥，充满友爱和情趣。回想起来，我觉得腊八粥主要是红豆的红，当然也有小米的黄，还有莲子的白、青丝的绿……可以说五颜六色、五彩斑斓，幼小的我不管色泽，只管吃，撑得肚子饱饱的，好玩去玩耍。且不说腊八粥



营养如何，我只觉得吃了胃很舒服，肚子里面软软的、暖暖的，嘴里香香的。

有人说：乡愁就是伴随自己一生味蕾上的感觉。腊八粥，一碗普普通通香香甜甜的美食，一种令人倍感暖心、富含浓郁亲情的味道，让我回味无穷。这些年来，每逢腊八节喝腊八粥时，虽然也很好喝，

但总觉得与母亲熬的相比，少了一份韵味和闲适的心境。不论何时何地提起，我都会想念小时候吃过的那普通而简单的腊八粥，一股暖流滑过心海，一种芳香氤氲心房。

浓浓腊八粥，熬出一碗情，不管食材如何，喝的是一种情结、一段记忆。今年的腊八节，你喝粥了吗？

腊月絮语

◎黎芯

进入腊月，过年就一天天近了。“小孩小孩，你别馋，过了腊八就是年。腊八粥，喝几天，哩哩啦啦二十三……”这首埋藏在心底的民谣，就会再一次在我耳畔回荡。

腊月是忙碌而快乐的。俗话说“吃了腊八饭，快把年来办”。吃完一碗香醇浓郁的腊八粥，人们就开始为过年忙着做准备。备柴火、淘麦子、置年货、扫屋子、磨豆腐、蒸年糕……整个西府氤氲着浓浓的年味，孩子们也欢呼雀跃，期盼着新年的到来。

腊月是农历中的最后一个月，自然和别的月份有着不一样的模样。进入腊月，本是每年农闲季节，然而却是母亲最忙的时节。赶做新衣服、新棉鞋，蒸馒头、做豆腐、炖臊子……过年的氛围在母亲的忙碌中浓厚起来，年味也在这忙碌中氤氲而出。一个腊月下来，母亲总会消瘦一些，但她的脸上却始终充满了快乐和希望。

腊月这个一年中最寒冷的日子，集市上却是暖意融融的。你瞧，来来往往赶集的人脚步轻快，每个人脸上洋溢着微笑和喜悦，话语间也多了吉祥语。红对联、红福字、红灯笼、红红的冰糖葫芦……红色是集市的主色调，处处充斥

着喜庆快乐，幸福美好。乡间里，红色的锣鼓敲了起来，红色的丝带飘了起来，声声如雷震天宇，处处是热闹欢庆。

远在他方的我，每逢佳节倍思亲。一到这充斥着喜庆的腊月，对家则燃起难耐的相思。“坐到三更尽，归仍万里赊。雪声偏傍竹，寒梦不离家。晓角分残漏，孤灯落碎花。二年随骠骑，辛苦向天涯。”唐代诗人戎昱用一首《桂州腊夜》，抒发了离乡万里，腊夜怀乡思归之情，更是奏响了流淌在我血液里的思乡曲。

时光走进腊月，离春天就不远了。“腊月风和意已春，时因散策过吾邻。”腊月，其实也是春回大地的预兆。让我们在新的一年里，品出幸福的味道，开启新一年的甜美生活。



熬出一碗情

◎李敏

十多年前，我爱上喝粥，到现在每周五天早餐有粥。捧起一碗粥，闻袅袅升起的粥香，搅一搅，喝一口，那香似从远古而来，历经岁月的沧桑，浸润着无限幸福。清代袁枚曾在《随园食单》中说：“见水不见米，非粥也；见米不见水，非粥也。必使水米融洽，柔腻如一，而后谓之粥。”粥，亦叫稀饭，但我的粥已不是简单的稀饭。

我喝的粥稠，恐怕会颠覆不少人的想象，是见米不见水。我煮的粥，不是单一的粥，每次煮粥都要在米中添加花生米、核桃仁、葡萄干等，可以说成“吃”粥，有时还加些菜，我喜欢五味俱全的粥味。

我和妻的早餐简单，妻子称为“三个一”，一人一块馍，一人一碗粥，两人一盘菜。自从买了高压锅后，煮粥就变得简单多了，头一天晚上预设好，第二天早晨起床时粥已煮好，再用二十多分钟时间准备好菜和馍，然后，两人从从容容地吃过早饭去上班。

我煮的粥名称多，有山药枸杞粥、山药大枣粥、南瓜粥、小米苞谷粥、糯米粥等，还有牛奶粥，喝起来真是色香味全，口福营养同在。前段时间与一同

事聊天，他也喜欢喝粥，与我惊人的相似，一周七天早餐都有粥，还配有粥单，天天不重样，是真正的喝粥“大咖”。

农历腊月初八，谓之腊八，那天喝的粥叫腊八粥。腊八粥在我国已有千年历史，食材也是丰富多样，寓意深刻，富有情怀。有的人家熬粥除了用多种米、豆之外，还加入豆腐和肉混合煮成；有的人家还加入核桃仁、松仁、莲子、红枣、桂圆肉、荔枝肉等，香甜味美……一碗热乎乎的腊八粥，是关爱，是温暖，是对美好生活的祝福，也是在外游子的一份牵挂。

粥之情

◎李拴伍

粥通人情，懂人性，还养人。宋代费衮在一篇《张文潜粥记》文中写道：“张安道每晨起，食粥一大碗，空腹胃虚，谷气便作，所补不细。又极柔腻，与脏腑相得，最为饮食之良。”《颜氏家训》中也提到了一位叫裴子野的人，说他“饥寒不能自济者，皆收养之。家素清贫，时逢水旱，二石米为薄粥，仅得遍焉。躬自同之，常无厌色”。生活中，只有自己饥饿过，才能体会别人饥饿的痛苦，裴子野与众亲友一齐捧碗啜粥，那是充满了人情味的温馨场面。

在很早或古代，粥也是贫困孩子求学的的生活支撑。北宋范仲淹小时家贫，寒窗苦读，昼夜不息，每日生活十分清苦，用两升小米煮粥，隔夜粥凝固后用刀一切为四，早晚各吃两块，没有菜，就切一些腌菜下饭。生活如此艰苦，但范仲淹对清苦毫无怨言，专心读书学习，正是凭着“断齋(jī)画粥”这股苦读的劲头，终于成为我国历史上著名的文学家、政治家和军事家。

粥里有爱，粥里有情，一碗粥是生命的营养之粥，更是精神之粥。