

“腊八节”的文化习俗

农历十二月初八，是我国传统的腊八节，俗称“腊八”。在我国古代腊八节是一年中非常重要的节日，并形成了祭祀祖先、祈求丰收吉祥等习俗。

从先秦时起，腊八节都是用来祭祀祖先和神灵、祈求丰收和吉祥的。腊八节除祭祖敬神的活动外，人们还要逐疫。这项活动来源于古代的傩（古代驱鬼避疫的仪式，后演变为一种舞蹈）。史前时代的医疗方法之一，即驱鬼治疾。夏朝称腊日为“嘉平”，商朝为“清祀”，周朝为“大蜡”。因在十二月举行，故称该月为腊月，称腊祭这一天为腊日。先秦的腊日在冬至后的第三个戌日，南北朝开始才固定在腊月初八，后相沿成俗。

据考证，腊八节喝腊八粥已有1000多年的历史，最早开始于宋代。每逢腊八这一天，不论是朝廷、官府、寺院，还是百姓家，都要做腊八粥。到了清朝，喝腊八粥的风俗更是盛行。在宫廷，皇帝、皇后等都要向文武大臣、侍从宫女赐腊八粥。在民间，家家户户也要做腊八粥，祭祀祖先；同时，合家团聚在一起食用，馈赠亲朋好友。腊八粥吃了几天还有剩下的，却是好兆头，取其“年年有余”的寓意。



大揭秘
UNCOVER SECRETS

寒冬话火锅

关于火锅的起源，有两种说法：一种说法是在三国时期或隋炀帝时期，那时的“铜鼎”，就是火锅的前身；另一种说法是火锅始于东汉，出土文物中的“斗”就是指火锅。

到魏晋时期，火锅更加盛行，从考古发现来看，此时已有各式各样的火锅，火锅的材质也不局限于青铜一类，出现了铁火锅、陶火锅等，除了吃分餐制形式的“小火锅”外，那时人们开始吃起了可以放不同料汤的火锅，鸡汤锅、麻辣锅等各种汤锅应运而生，而火锅器具则有了更进一步的发展。西汉江都王刘非是一位十足的火锅“吃货”。他发明了“五熟釜”，在铸造时将鼎中的空间分成5部分，就是将鼎分成不同的烧煮空间，避免不同味道的料汤串味儿，方便有酸、辣、麻、咸等不同饮食习惯的食客。鼎分5格，可以将羊肉、牛肉、鸡肉等肉品，放在不同的格内，从而能吃到5种不同风味的火锅，这可能就是“鸳鸯火锅”最初的模样吧。

南宋闽人林洪曾经在冬季的武夷山中，捕获一只肥美的野兔，但山中没有厨师，林洪不知以什么烹饪方式来处理大自然的这份馈赠。一位老食客告诉他：“山间只用薄批，酒酱椒料沃之，以风炉安座上，用水少半铫。候汤响一杯后，各分以箸，令自夹入汤、摆熟、啖之，及随宜各以汁供。”用筷子夹着切成薄片的野兔肉，在热气蒸腾的汤水中一涮，马上变出云霞一般的色泽，再蘸上“酒酱椒料”制成的调味汁水，入口一咬，一种更鲜美泼辣的味道便立即激活了味蕾。林洪将这种烹饪方式命名为“拨霞供”。随后“拨霞供”从山野间传入市井，人们从中得到创造美食的灵感，将“涮”字诀广泛应用于餐桌之上，不独兔肉，其他肉片与菜蔬均可一涮而熟，蘸酱食之。此法传至今天，人们称之为“涮火锅”。

到了明清时期，火锅尤为盛行，不同地区发展出了各具特色的火锅派系，比如巴蜀的麻辣火锅和北京的铜锅涮肉等。火锅还因为得到清朝皇室的青睐而成为“宫廷菜”，清宫御膳食谱上就有“野味火锅”的记载。清末，火锅在宫廷中十分流行。

进入民国时期，火锅彻底成为一道平民美食。郭沫若在为好友剧作家于伶过生日时邀请他吃了顿火锅，并做了一首打油诗向好友解释当时重庆最通俗的火锅吃法：“锅里熬汤子，食客动筷子；或烫肉片子，或烫菜叶子；吃上一肚子，香你一辈子。”驱寒暖身的火锅味道，也成为了冬天的独特味道。

如今，随着我国经济文化日益发达，烹调技术进一步发展，各式火锅也相继闪亮登场。

江初昕

A 腊八节的传说故事

由于腊八节是古老的传统节日，所以在民间盛传着不少传说故事。

赤豆打鬼 传说上古五帝之一的颛顼氏，3个儿子死后变成恶鬼，专门出来惊吓孩子。古代人们普遍迷信，害怕鬼神，认为大人小孩中风得病、身体不好，都是由于疫鬼作祟。这些恶鬼天不怕地不怕，单怕赤（红）豆，故有“赤豆打鬼”的说法。所以，在腊月初八这一天以赤小豆

熬粥，以祛疫迎祥。

修长城的传说 秦始皇修建长城，劳工们奉命而来，长年不能回家，吃粮靠家里人送。有些劳工，家隔千山万水，粮食送不到，致使不少人饿死。有一年腊月初八，无粮可吃的人们合伙积攒了一些五谷杂粮，放在锅里熬成稀粥，每人喝了一碗，最后还是饿死在长城下。为了悼念饿死在长城工地的劳工，人们每年腊月

初八吃粥，作为纪念。

纪念岳飞 当年，岳飞率部抗金于朱仙镇，正值数九严冬，岳家军衣食不济，挨饿受冻，众百姓相继送粥，岳家军饱餐了一顿百姓送的“千家粥”，结果大胜而归。这天正是腊月初八。岳飞死后，人们为了纪念他，每到腊月初八，便以杂粮豆果煮粥，终成习俗。

B 历史名人的逸事趣闻

由于每个人的脾气秉性不同，同样是吃腊八粥，历史名人的癖好也是千奇百怪。

最感人的是范仲淹。据《宋史·范仲淹传》记载，范仲淹自幼丧父，生活十分清贫，母亲因受不了生活的压力而改嫁。范仲淹只好到庙里去学习，他每天用小米煲粥，隔夜粥凝固后便分成四块，早晚就着腌菜各吃两块，苦读成才。后来衍生成一则成语“断齑画粥”。宋代释文莹《湘山野录》中有详细记载：“范仲淹少贫，读书长白山僧舍，作粥一器，经宿遂凝，以刀画（同‘划’）为四块，早晚取两块，断齑数十茎啖之，如此者三

年。”范仲淹过惯了清贫的日子，以至于后来功成名就后也没改掉简朴过日子的习惯。每年的腊八，他通常只让下人买最便宜的原料煮粥，如红枣、高粱、黄米，很少加核桃、葡萄干等东西。用他的话讲“热肚皮而已”，只要喝粥能喝得肚子暖和就行。

最古怪的是苏东坡。苏东坡是个直肠子，“满肚子不合时宜”，为此得罪了不少人，在官场受打压排挤，左邻右舍有时也看不惯他。古时的腊八粥除了自己喝，还可以赠送亲朋好友以及作祭祀之用。但苏东坡性子执拗，没几个人愿意送给他腊八粥，他只能自己

做。他诗书画三绝，在文学艺术方面是个奇才，但在持家过日子方面则是个“奇葩”，热衷于指挥下人做饭。经他指导做出的腊八粥常常不对味，但他喝得不亦乐乎。

最讲究的是唐伯虎。唐伯虎为人桀骜不驯，放浪形骸，他后来隐居在桃花坞，过着神仙般的快活日子。他对腊八粥情有独钟，不仅喜欢吃，还非常讲究。他喜欢用核桃、桂圆、白果、杏仁、花生，再加肉末做粥，有时会在核桃上刻上“福”字，希望自己喝了腊八粥能幸福安康，快活一生。

C 腊八节的习俗

因地域不同，全国各地形成了不少腊八节习俗，选择流行广、影响大的四种习俗整理如下：

喝腊八粥 腊八节喝腊八粥，是流行于大江南北的饮食习俗。我国各地腊八粥的花样繁多，其中以古时北平的腊八粥最为讲究，掺在白米中的食材较多，如红枣、莲子、核桃、栗子、杏仁、松仁、桂圆、榛子、葡萄、白果、菱角、青丝、玫瑰、红豆、花生……总计不下20种。人们在腊月初七的晚上，就开始忙碌起来，洗米、泡果、剥皮、去核、精拣，然后在半夜时分开始煮，再用微火熬，一直熬到第二天的清晨，腊八粥才算熬好了。腊八粥熬好之后，要先敬神祭祖，之后赠送亲友，一定要在中午之前送出去，最后才是全家人食用。

泡腊八蒜 泡腊八蒜是北方，尤其是华北地区的一种习俗。顾名思义，就是在阴历腊月初八这天来泡腊八蒜。其实材料非常简单，就是醋和大蒜瓣儿。做法也是极其简单，将剥了皮的蒜瓣儿放到一个可以密封的罐子、瓶子之类的容器里面，然后倒入醋，封上口，放到一个阴凉的地方。慢慢地，泡在醋中的蒜就会变绿，最后会变得通体碧绿，如同翡翠碧玉。

煮“五豆” 有些地方过腊八煮粥，不称“腊八粥”，而叫做煮“五豆”，有的在腊八当天煮，有的在腊月初五就煮了，还要用面捏些“雀儿头”，和米、豆（五种豆子）同煮。据说，腊八节人们吃了“五豆”，来年会庄稼茂盛、五谷丰登。所煮的这“五豆”，除了自食，也赠

给友邻。每天吃饭时弄热，搭配食用，一直吃到腊月二十三，象征连年有余。

腊八面 我国北方一些不产或少产大米的地方，人们不吃腊八粥，而是吃腊八面。用各种果蔬做成臊子，把面条擀好，到腊月初八早晨全家吃腊八面。

岁暮是一个结束，也是一个新的开始。一碗普通的腊八粥，可能不如肉有滋味，不如山珍海味有意思，却藏着人间“知足常乐”的哲学。知足常乐的人，一碗腊八粥也能吃出安闲清福来。腊八清晨的粥要熬，人生的意义也重在熬。粥熬好后，清香扑鼻；人生熬到最后，就会开花结果。

但愿我们的生活像腊八粥一样丰富多彩，日子像腊八粥一样甜甜蜜蜜。

王二路