

月坛地区居民畅谈“腊八节” 忆团圆腊八 享浓情生活

1月13日是腊八节，老话说“过了腊八就是年”，在这一天，居民们纷纷开始泡腊八蒜，并熬上一锅热气腾腾的腊八粥，一家人围坐在一起喝粥、吃饭、唠家常，满满的幸福感萦绕在身边。

■记者 律云飞

● 腊八中的传统文化



■人物名片

姓名: 靳春迎
所在社区: 月坛社区

一年一度的腊八节，是象征丰收吉祥的节日。农历十二月初八，古代称为“腊月”，“腊八节”。各家熬腊八粥，泡腊八蒜，欢欢喜喜迎新年。

一到了这时候，好像天地的气息到处都洋溢着喜庆，人也似乎换了个新的面貌。

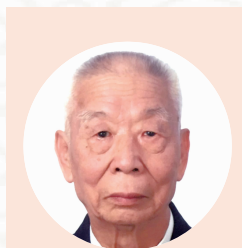
据载，腊八喝腊八粥的习俗，已有一千多年。最早在宋代，每逢腊八这天，不论是朝廷、官府和寺院，还是黎民百姓家都做腊八粥。到清朝，喝腊八粥的风俗更是盛行。在宫廷要向文武大臣、侍从官女赐腊八粥，并向各个寺院发放米、果等供僧侣食用。在民间，家家户户做腊八粥，祭祀祖先。南宋陆游诗云：

“今朝佛粥更相馈，反觉江村节物新。”

2007，国家修改了年节及纪念日放假办法的决定，将几个重要传统节日纳入国家假日体系。不仅对于传承和弘扬包括传统节日在内的优秀传统文化，而且对整个社会生活产生了深远影响。

我们相信文化自信一定会在中华民族伟大复兴中建立。民间传承的童谣，一定会更加响亮的唱起来：“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。二十三糖瓜粘，二十四扫房子，二十五做豆腐，二十六煮煮肉，二十七杀年鸡，二十八把面发，二十九蒸馒头，三十晚上玩一宿，大年初一扭一扭。”

● 腊八粥的传说



■人物名片

姓名: 石炳坤
所在社区: 铁二一社区

每年农历腊月（十二月）初八这天，我们老家的风俗习惯，就是要做腊八粥吃，腊八粥的用料很多，主要有大米、小米、红小豆、云豆、花生豆、桂圆、核桃仁、葡萄干……我们家做腊八粥，一次会做的比较多，一顿吃不完，就放在冰箱的冷冻室内，可以再吃好几顿。

年年如此，久而久之，也就习惯成自然了，而对吃腊八粥的来历，我却很少去探究。

我退休以后，有空闲时间了，也想对腊八粥的来历一探究竟，这也算是一种乐趣吧！

据《生活百科知识大全》一书载：腊八粥之源，据传与释迦牟尼有关，释迦牟尼本是王子，他深切同情劳动人民的苦难，29岁时，他毅然舍弃了安逸的王族生活，去探求解救人生痛苦的方法。

一天释迦牟尼来到一片茫茫无际的荒漠，又饥又渴，终于因体力不支倒地。

这天我们一家人三顿都要喝粥，晚饭后，母亲会把全家人召集到一起，围着炕桌剥蒜皮，现在回忆起来，我家泡腊八蒜还有很多“规矩”呢。

我们家是老北京人，过去越是临近春节，家人越是喜气洋洋，筹备年货忙得不亦乐乎，而喝腊八粥、泡腊八蒜就成为期盼春节到来的前奏曲。

每年进了腊月，我和哥哥就盼着喝腊八粥，而且我们都觉得，只有在腊八当天喝腊八粥才有意义。

这天我们一家人三顿都要喝粥，晚饭后，母亲会把全家人召集到一起，围着炕桌剥蒜皮，现在回忆起来，我家泡腊八蒜还有很多“规矩”呢。

首先，每年腊八前，母亲要到菜市场买最好的紫皮蒜，母亲说一年就泡一次蒜，一定要买最好的紫皮蒜，因为紫皮蒜味正、鲜辣口感好。其次，全家人在

一起剥蒜皮，既团结又和睦，全家人都感受到迎新春的喜悦。再次，全家人在一起剥蒜皮时母亲总是叮嘱我们要小心点，不要把蒜瓣造成伤痕，这样既不好看，泡过的蒜瓣也不好吃。剥完了蒜皮后，母亲将蒜瓣装入一个瓷罐，倒入米醋，而且醋要多于蒜瓣两厘米，用盖子封好，等到春节的到来。

泡腊八蒜虽是一件小事，但我却非常重视，而且一直延续到现在。虽然家里老人已过世，但母亲让我们传承了家庭的文化，现在我们兄弟几人也已经迈入了老年行列，但我们没有忘记母亲的教诲，每年腊月初八泡腊八蒜的习俗没有改变。

■链接

不同腊八粥 适合不同人

俗话说“腊七腊八冻掉下巴”，随着腊八的到来，北京的气温也持续走低，本报提醒大家出门前一定要做好保暖措施。腊八节的习俗是喝腊八粥，而针对不同的人群，也可以熬出不同的花样。

>> 老年人:可多放点大豆

老年人应饮食多样化，腊八粥可多放大豆及大豆制品。大豆中丰富的生物活性物质大豆异黄酮等可以抑制体内脂质过氧化，能够预防骨质疏松症。老年人胃肠功能减弱，腊八粥正好软烂易消化，加上粗细搭配，富含膳食纤维，能增加肠蠕动。

>> 中青年人:多放些不同的米

中青年人由于工作量、活动量大，对能量要求高。许多中年人应酬多，碳水化合物的来源越来越少，不符合《中国居民膳食指南》中粮谷类应占55%~65%的原则。所以，在腊八粥中不妨多放些富含碳水化合物的米类，也可以适当多放些栗子、莲子等既富含淀粉又有一定保健作用的坚果。

>> 孕妇:香软腊八粥最合适

女性怀孕早期一般早孕反应严重，此时应选择容易消化的食物以减少呕吐，香糯软烂的腊八粥就是一种很好的选择。孕中期，胎儿生长加快，需要补充能量，同时对铁的需求量增加，而孕晚期则需要加强钙的补充。所以，对准妈妈和新妈妈来说，以下食物可以多考虑一下：糙米中含有大于100毫克/千克的钙，花生仁、大豆、黑豆、青豆、枣中都含有较丰富的钙，大豆和坚果中还含有较丰富的铁。

>> 儿童:原料尽可能丰富

一般情况下，孩子应合理食用各种食物，以取得膳食平衡。12岁以后，随着青春期的到来，孩子出现第二个生长高峰，对能量和营养素的需求都超过成年人。谷类是我国膳食中主要的能量和蛋白质的来源，豆类、坚果都是营养丰富的食品，所以孩子喝八宝粥所选原料可以尽可能地丰富一些。三至五岁的孩子处于幼儿期，此时多给孩子吃些粗粮类食物，对培养孩子日后良好的饮食习惯非常有益。

煮腊八粥小秘诀

- 1.煮腊八粥时，可以多搅几次粥锅，防止糊底。
- 2.熬制腊八粥时不要加碱，这样易造成B族维生素等营养物质的流失。巧用电饭锅和电压力锅的“杂粮粥”功能，就可轻松煮出美味的腊八粥。
- 3.掌握好熬粥的水量，最好不要中途加水，以免影响腊八粥的口感。
- 4.粥不要太稠，出锅前可以再焖一下，让食材再融和。可放胡椒粉提味。

● 腊八蒜中传承的家风



■人物名片

姓名: 刘文贵
所在社区: 铁二一社区