

腊八节

进入2017年,新的一年开始,而按照农历计算,我们也已经进入农历腊月,也就意味着还有一个月时间就是春节了。进入腊月,首先要过的就是腊八了,腊八节是怎么来的?腊八节如何养生?腊八蒜、腊八粥怎么做最好?且听小编详细来说。

本报记者 王倩

过腊八 别忘喝腊八粥腌腊八蒜

腊八节祈求丰收和吉祥

每年的腊月初八被称为腊八节,在节日当天,腊八粥是必食的佳肴。那么为什么将这一天称作腊八节呢?腊八节的由来是什么呢?从先秦起,腊八节都是用来祭祀祖先和神灵,祈求丰收和吉祥。腊八节除祭祖敬神的活动中,人们还要逐疫。这项活动来源于古代的傩。史前时代的医疗方法之一即驱鬼治疾。作为巫术活动的腊月击鼓驱疫之俗,今在湖南新化等地区仍有留存。据说,佛教创始人释迦牟尼的成道之日也在十二月初八,因此腊八也是佛教徒的节日,又称“佛成道节”。

腊八节又称腊日祭、腊八祭、王侯腊或佛成道日,原来古代欢庆丰收,感谢祖先和神灵的祭祀仪式,除祭祖敬神的活动中,人们还要逐疫。这项活动来源于古代的傩。史前时代的医疗方法之一即驱鬼治疾。作为巫术活动的腊月击鼓驱疫之俗,今在湖南新化等地区仍有留存。后演化成纪念佛祖释迦牟尼成道的宗教节日。夏代称腊日为“嘉平”,商代为“清祀”,周代为“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。

关于腊八,也有两个传说故事。传说一是释迦牟尼见众生受生老病死等痛苦折磨,又不满当时婆罗门的神权统治,舍弃王位,出家修道。初无收获,后经六年苦行,于腊月八日,在菩提树下悟道成佛。在这六年苦行中,每日仅食一麻一米。后人不忘他所受的苦难,于每年腊月初八吃粥以做纪念。“腊八”就成了“佛祖成道纪念日”。传说二就是,相传老两口过日子,吃苦耐劳,持家节俭,省下一笔大家业,可是宝贝儿子却不争气,娶个媳妇也不贤惠,很快就败了家业,到了腊月初八这一天,小两

口冻饿交加,幸好有村人、邻居接济,煮了一锅大米、面块、豆子、蔬菜等混在一起的“杂合粥”。意思是:“吃顿杂合粥,教训记心头。”这顿粥让小两口改掉了恶习,走上正道,靠勤恳的劳动持家,日子一天天也好起来。民间流行腊八吃粥的风俗,就是人们为了以此教训警告后人而相沿的。

这天别忘喝腊八粥

“小孩小孩你别馋,过了腊八就是年。”腊八是腊月很重要的一个节日,这天过后,人们就开始忙年了。而这一天,根据我国的传统则要喝腊八粥,中医认为,这种习俗对身体非常有益。

中国各地腊八粥的品种繁多,做法各异,但放在一起煮的食物不外乎大米、小米、红枣、大豆、小豆、莲子、核桃、栗子、杏仁、松仁、桂圆、榛子、葡萄、白果、菱角、青丝、玫瑰、花生等,还包含多种谷、豆、果、蔬。

腊八
在小寒

节气前后,在这个时候喝一碗热粥,能刺激食欲,又可以增加机体热量,起到暖胃消寒的作用。这样的风俗习惯也对身体有益,专家对此解释,冬天的时令是与人体的肾脏相对应,中医认为豆类是入肾的。“豆令人重,豆类是补精髓的,精髓多了人体就重,所以一定要喝腊八粥。”

对于做腊八粥,很多社区居民都有自己的诀窍,居民刘阿姨介绍,煮粥之前,有几样东西要先处理。第一、花生,前一晚先泡水。第二、皇帝豆不容易煮烂,可油炸一下再煮,或是用果汁机打碎,再放油炒过,很快就会熟。第三、莲子、白果要煮烂。第四、芋头要炸过。而在煮制过程中,稀饭不能太稠,要能有一点点稀稀的粥汁。起锅前,要熄火二至三分钟闷一下,再开小火滚一下,让所有食材再融和、熟透一下。

腌腊八蒜要用米醋

除了喝腊八粥,很多人家里还会



在这天腌制腊八蒜,其实腊八蒜的材料非常简单,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,封上口放到一个冷的地方。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。

在低温条件下,腊八蒜在任何时候都可以腌制,为何偏偏要卡在阴历十二月初八?据传说,蒜“算”同音,每年腊八,各商号要算总账,结

腊月风和意已春
时因散策过吾邻

清一年积欠,债主也从这一天起开始和借债的打招呼,民谚称:“腊八粥,腊八蒜,放账的送信儿,欠债的还钱。”到后来,人们忌讳“算”字,所以每到年关,没人买腊八蒜,也没人卖腊八蒜,家家户户都是自己腌。

腊八蒜如何腌制最好吃呢?居民陈女士介绍,腌制“腊八蒜”最好用紫皮蒜,紫皮蒜的瓣小,能泡透,蒜瓣硬实,腌好后脆香。泡蒜用的醋最好用米醋,米醋的颜色淡,腌制出来的蒜才能是翠绿的,酸辣也适度。泡制腊八蒜的方法也比较简单:将蒜瓣切头,剥去老皮,洗净后晾干水分;将蒜瓣装入小坛子或是玻璃罐内,倒入米醋,没过蒜瓣;盖上盖子密封,放置在阴凉低温的地方,等到大年三十取出来吃就刚好好了。

腌制好的“腊八蒜”除了配饺子吃,还有好多种吃法,可以烧带鱼,还可以炒肉片或者炒杏鲍菇,都别有风味。由于“腊八蒜”是由大蒜经食醋浸泡而成,大蒜与食醋不仅是很好的调味食品,而且都有较强的药用价值。大蒜的药用有效成分为挥发性大蒜素,对多种细菌、病毒、真菌、念珠状菌等均有杀灭作用。此外大蒜所含的大蒜素,有很好的降血脂、降胆固醇作用。因此,吃“腊八蒜”对降低血压、降血糖、软化血管和预防冠心病都有一定的效果。

