

过了腊八就是年

腊八粥的历史来源

腊八粥是一种在腊八节用多种食材熬制的粥,也叫做七宝五味粥。吃腊八粥,用以庆祝丰收,一直流传至今。

古时每逢农历十二月初八,中国民间流传着吃“腊八粥”(有的地方是“腊八饭”)的风俗。在河南,腊八粥又称“大家饭”,是纪念民族英雄岳飞的一种节日食俗。

《燕京岁时记·腊八粥》:“腊八粥者,用黄米、白米、江米、小米、菱角米、栗子、红豇豆、去皮枣泥等,开水煮熟,外用染红桃仁、杏仁、瓜子、花生、榛穰、松子及白糖、红糖、琐琐葡萄,以作点染。”腊八粥和腊八饭一样,是古代腊祭的遗存。

《祀记·郊特牲》说蜡祭是“岁十二月,合聚万物而索飧之也”,腊八粥以八方食物合在一块,和米共煮一锅,是合聚万物、调和千灵之意。

在北传佛教中,农历十二月初八是佛陀成道日(而据上座部佛教圣典,佛陀应在月圆之夜成道,而非初八),四大天王从天上来到人间,分别以内装有八宝饭的金、银、琉璃、玛瑙等钵供养世尊,世尊欣然接受后将四钵合而为一。为了纪念佛陀于十二月初八成道,并接受四大天王供养的米粥,因此有些佛教寺院会在这一天煮腊八粥供佛,并分送十方善信,因此腊八粥也称“佛粥”。并希望享用腊八粥的民众都能同沾佛陀成道的法喜,并蒙佛陀加持而福慧成长。唐宋盛行腊八食粥的风俗,宋朝孟元老著《东

京梦华录》记载着:“初八日,街巷中有僧尼三五人,作队念佛……诸大寺作浴佛会,并送七宝五味粥与门徒,谓之腊八粥。都人是日各家亦以果子杂料煮粥而食也。”另,吴自牧的《梦粱录》也说道:“十二月八日,寺院谓之腊八,各寺俱设五味粥,名曰腊八粥,亦名佛粥。”

清朝时,民间百姓准备腊八粥祭祀祖先,分赠亲友,以示祝福,又效仿佛门施粥送福,特地送给穷苦人家。吃腊八粥更是宫廷盛事,皇帝、皇后赐文武大臣腊八粥,也发放米果给各大寺院。旧时,腊月初八吃腊八粥,算是大家万户的习俗,甚至主人会为家里的鸡狗喂上几勺,花果果树枝干上涂上几口,认为这样必能六畜兴旺,果实丰收,如童谣里说道:“腊八粥,腊八饭,小鸡吃了就下蛋”。

富察敦崇《燕京岁时记·腊八粥》:“腊八粥者,用黄米、白米、江米、小米、菱角米、栗子、红豆、去皮枣泥等,合水煮熟,外用染红桃仁、杏仁、瓜子、花生、榛穰、松子及白糖、红糖、琐琐葡萄,以作点染。”皇宫的腊八粥用上等奶油、羊肉丁、五谷杂粮,干果红枣、桂圆、栗子、花生、菱角、核桃仁、葡萄干、瓜子仁、金糕、青红丝等材料。民间用杂米、豆、核桃、榛子、松子、枣、栗之类,盛起后,碗中上铺干果色糖。

腊八粥的做法

所谓“五味调和,百味香”。煮粥之前,要把油加热,再放米炒过,随后将炒过的米放进热水锅里煮,就可将花生等材料



放进去。整锅腊八粥有黄亮的油条、白色的豆腐、红色的胡萝卜、黑色的木耳、青色的青江菜,色彩鲜明。

煮粥食材,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。第五、青菜只要放叶子,不要放茎梗,且不能放太多。而油条也不能太碎。

稀饭不能太稠,要有一点稀稀的粥汁。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。可放胡椒粉提味。

吃腊八粥的意义,除了有

纪念佛陀夜睹明星成道开悟的意义,还有:温暖、圆满、和谐、吉祥、健康、合作、营养、淡泊、方便、感恩、欢喜(以粥代茶)、结缘等意义。天津民俗在腊八前一晚,善男信女捻豆做粥,每捻一豆,曰结缘豆。因此做一诗:“喜到初八腊月天,门前舍豆俗相沿,信士弟子熬粥夜,善念佛声生结善缘。”

现在的腊八粥的配料是依个人口味而定的,一般的有大米、花生、绿豆、红豆、莲子等。其他还有自选辅料的扁豆、红枣、桂圆、山药、百合、枸杞子、薏米、小米、其他豆类等。此粥可加糖成甜品,或者加盐。

腊八粥的营养

国人钟情腊八粥,食俗之外,也确有些科学道理。腊八粥不仅是习俗和美食,更是养生佳品。

清代营养学家曹燕山撰《粥谱》,对腊八粥的健身营养功能讲得详尽、清楚,调理营养,易于吸收,是“食疗”佳品,有和胃、补脾、养心、清肺、益肾、利肝、消渴、明目、通便、安神的作用。这些都被现代医学所证实。对于老年人来说,腊八粥同样也是有益的美食,但也应注意不宜多喝。其实,何止是腊八,平素喝粥,对老年人也是大有裨益的。粥的品种也相当多,可因人而异,按需选择,酌情食用。

“腊八粥”的主要原料为谷类,常用的有粳米、糯米和薏米。粳米含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁等成分,具有补中益气、养脾胃、和五脏、除烦止渴、益精等功用。糯米具有温脾益气的作用,适于脾胃功能低下者食用,对于虚寒泄利、虚烦口渴、小便不利等有一定辅助治疗作用。中医认为薏米具有健脾、补肺、清热、渗湿的功能,经常食用对慢性肠炎、消化不良等症也有良效。富含膳食纤维的薏米有预防高血脂、高血压、中风及心血管疾病的功效。

豆类是“腊八粥”的配料,常用的有黄豆、赤小豆。黄豆含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸等,营养十分丰富,并且具有降低血中

胆固醇、预防心血管病,抑制多种恶性肿瘤、预防骨质疏松等多种保健功能。赤小豆含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、尼克酸等,中医认为本品具有健脾燥湿、利水消肿之功,对于脾虚腹泻以及水肿有一定的辅助治疗作用。

不可小看“腊八粥”中果仁的食疗作用,花生和核桃是不可缺少的原料。花生有“长生果”的美称,具有润肺、和胃、止咳、利尿、下乳等多种功能。核桃仁具有补肾纳气、益智健脑、强筋壮骨的作用,还能够增进食欲、乌须生发,核桃仁中所含的维生素E更是医药学界公认的抗衰老药物。

如果在“腊八粥”内再加羊肉、狗肉、鸡肉等,就更使腊八粥营养滋补价值倍增。对于高血压患者,不妨在粥里加白萝卜、芹菜,对于经常失眠的患者,如果在粥里加点龙眼肉、酸枣仁将会起到很好的养心安神的作用,何首乌、枸杞子具有延年益寿的作用,对血脂也有辅助的调节作用,是老年人的食疗佳品。燕麦具有降低血中胆固醇浓度的作用,食用燕麦后可减慢血糖值的上升,在碳水化合物食品中添加燕麦后可抑制血糖值上升,因此对于糖尿病以及糖尿病合并心血管疾病的患者,不妨在粥里放点燕麦。大枣也是一种益气养血、健脾的食疗佳品,对脾胃虚弱、血虚萎黄和肺虚咳嗽等症有一定疗效。

友情提示: 薏米预防高血压

常用的有粳米、糯米和薏米等。粳米含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁等成分,具有补中益气、养脾胃、和五脏、除烦止渴、益精等功用。糯米具有温脾益气的作用,适于脾胃功能低下者食用,对于虚寒泄利、虚烦口渴、小便不利等有一定辅助治疗作用。中医认为薏米具有健脾、补肺、清热、渗湿的功能,经常食用对慢性肠炎、消化不良等症也有良效。富含膳食纤维的薏米有预防高血压、高血压、中风及心血管疾病的功效。

本报来源:维基百科

