

# 阳城腊八粥杂忆

■司新国

在阳城乃至豫东一带，每年进入腊月年味即浓。俗话说“腊八祭灶，年下来到，闺女要花，小子要炮，老婆婆要个花手巾，老头儿要个黑毡帽”，不论贫富，一碗腊八粥是必不可少的。这个时候重读一下名家笔下的腊八粥，回顾一下腊八节的由来，看看古人如何做腊八粥，回忆一下小时候阳城人怎样做腊八粥的，感觉很温馨、也很有意思。

“提到腊八粥，谁不口上就立时生一种甜甜的腻腻的感觉呢。把小米、饭豆、枣、栗、白糖、花生仁合并拢来糊糊涂涂煮成一锅，让它在锅中叹气似的沸腾着，单看它那叹气样儿，闻闻那种香味，就够咽三口以上的唾沫了……”这是沈从文先生笔下的腊八粥。只是不知道老先生唾沫咽就咽吧，为何非要咽三口以上呢？

“在腊八那天，人家里，寺观里，都熬腊八粥……这种粥是用所有的各种的米，各种的豆，与各种的干果——杏仁、核桃仁、瓜子、荔枝肉、莲子、花生米、葡萄干、菱角米等熬成的。”老舍先生笔下的腊八粥，是那个时代非富即贵人家能吃到的。

一般在腊月初七晚上，人们就开始忙于腊八粥的熬制，洗米、泡果、剥皮、去核……忙得不亦乐乎。梁实秋先生的《粥》中曾有翔实而生动地记述：“小时候喝腊八粥是件大事。午夜才过，我的二舅爹爹（我父亲的二舅父）就开始作业。搬出擦得锃光净亮的大小铜锅两个，大的高一尺开外，口径约一尺。然后把预先分别泡过的五谷杂粮如小米、红豆、老鸡头、薏仁米，以及粥果如白果、栗子、红枣、桂圆肉之类，开始熬煮。不住地用长柄大勺搅动，防黏锅底……此外尚有额外精致粥果另装一盘，如瓜子仁、杏仁、葡萄干、红丝青丝、松子、蜜饯之类，准备临时放在粥上面的。等到腊八早晨，每人一大碗，尽量加红糖、稀里呼噜喝个尽兴……”看了梁实秋先生笔下的腊八粥，真是令人口舌生津、食指大动。

关于腊八粥的由来说法不一，归纳有四。

一是“腊祭百神”说。即祭祀祖先和神灵，祈求丰收和吉祥。“腊”原为远古时代的祭礼，古代“腊”与“猎”通，人们在冬天狩猎，用捕获的禽兽作供品，举行祭祀以祈福求寿、避灾迎祥。夏代称腊日为“嘉平”、商代为“清祀”、周代为“大腊”，因狩猎在十二月举行，故称“腊月”。将腊日定为每年的腊月初八始于南北朝时期，南朝梁代的宗懔在《荆楚岁时记》中明确记载说：“十二月八日为腊日。”于是，腊八这天便成为腊月里重要的一个节日了。古时腊八的习俗除祀神祭祖之外，还有“雉”。有

一年我在江西婺源看民间傩舞表演，听导游讲这也是腊八的习俗之一。表演者头戴面具扮成金刚、力士等，持刀执钺、击鼓呼噪。当然，在阳城，对于过腊八大多数人知道的就是要喝腊八粥，老辈人说腊八粥也叫“防寒粥”，喝粥是御寒保暖的。

二是明太祖朱元璋始创说。传说，朱元璋小时候给财主家放牛，常受财主虐待，挨打受气是小事，还经常饿肚子。有一天，朱元璋牧牛归来过独木桥，没想到老牛跌下桥摔断了腿，财主气急败坏，便把朱元璋关了禁闭，三天不给他饭吃。朱元璋饿极之时发现墙角有一鼠洞，扒开看里面有豆、有米、有核桃、有干枣，还有芋艿。他便把这些东西放在一起，煮了一锅粥，十分美味。朱元璋当了皇帝后，吃腻了珍馐美味。有一天他忽然想起小时候这件事，便叫御厨如法炮制。这一天正是腊月初八，因此这种粥就叫腊八粥。满朝文武纷纷效仿，传到民间便成了腊八喝粥的习俗。

三是怀念民族英雄岳飞说。当年岳飞率部抗金于朱仙镇，正值数九寒冬。岳家军衣食不济、挨饿受冻，众百姓争相送粥，你一碗我一锅混在一起。岳家军饱餐一顿“千家粥”后，打了一个大胜仗，这天正是腊月初八。岳飞屈死风波亭，百姓为纪念他，每年腊月初八便以杂粮煮粥终成习俗。

四是释迦牟尼佛成道日说。信众为纪念而以谷物干果供佛，而后演变成僧人感恩信众而施粥的民俗仪式。如清代夏仁虎的“腊八家家煮粥多，大臣特派到雍和。对慈亦是当今佛，进奉熬成第二锅”写的就是清代北京雍和宫腊八舍粥盛事。

清代雍和宫的腊八盛典极为隆重。我曾去北京的雍和宫看过专门熬腊八粥的大锅，这口锅直径约 2 米，深 1 米许，呈古铜色，重约 4 吨。那时从腊月初一开始，皇宫总管内务府派司员把粥料和干柴运到雍和宫，到初五准备就绪。初七凌晨，皇帝派来监粥大臣下令生火，并一直监督到初八凌晨粥全部熬好为止。这时皇帝派来的供粥大臣开始在佛前供粥，宫灯闪烁、香烟袅袅、古乐齐鸣。众喇嘛进殿念经，尔后开始舍粥。直到天亮粥舍完毕才告结束。

据史料记载，每一锅粥用小米 12 石、杂粮干果 50 公斤、干柴 5000 公斤，共熬 6 锅。第一锅供佛，第二锅献给皇帝及宫内，第三锅给王公大臣和大喇嘛，第四锅给文武官员和各省官吏，第五锅分给雍和宫众喇嘛，第六锅施舍众人。前年在北京，我见到在雍和宫的舍粥点许多人排队领粥。当然现在人们衣食无忧，和以前相比，他们领粥更多是为沾沾喜气。

除此之外，关于腊八粥的传说

还有很多，但我更相信腊八粥的由来和祭祀、祈求丰收有关，至于什么释迦牟尼佛成道日说不过是附会而已。说到底，喝腊八粥是我们民族传统节日的习俗之一。

《本草纲目》说，粥能“益气、生津、养脾胃、治虚寒”，《随息居饮食谱》称“粥饭为世间第一补人之物”，陆游在《食粥》中写道：“世人个个学长年，不悟长年在目前。我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”可见粥早已是人们在寒冬腊月里的饮食佳品，而且腊八粥的花样繁多，讲究的放的杂粮果品达几十种，更为讲究的还会把干果雕成人形、动物、花卉等。关于腊八粥的配料、制作、吃法很多，清代富察敦崇在《燕京岁时记》中记述：“用黄米、白米、江米、小米、菱角米、栗子、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、红糖等……每至腊月初七，则剥果涤器，终夜经营，至天明时则粥熟矣。除祀先供佛外，分馈亲友，不得过午。”

宋朝的范仲淹自幼丧父，过惯了清贫的日子，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，无非大米、小米、红豆、高粱，很少用核桃、大枣、葡萄等。用他的话讲“热肚皮而已”，喝足喝饱喝个暖和就好。

苏轼自称“满肚子不适宜”，为此得罪了不少人，在官场饱受打压排挤，几次被皇帝发落到蛮荒之地。那时的腊八粥除了自己喝，还可以赠送亲朋好友。但苏东坡执拗，没几个人愿意送他腊八粥，他只能自己做。他的东坡肉流传千古，但他煮的腊八粥却叫人不忍恭维。他不会煮也就罢了，还喜欢瞎指挥，以致下人在他的指挥下做出的腊八粥稀稠不均、寡淡无味，但他却喝得有滋有味。

还有那个桀骜不驯的风流才子唐伯虎。在隐居桃花坞做快乐神仙时，他除了喝酒、做诗、赏桃花，还时不时做点美味犒劳自己。据说，他非常喜欢喝腊八粥，曾说“腊八润肺暖肚犹如女人”，女人似花还得红衫绿衣来配，腊八粥选料当然得讲究。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。

蒲松龄的脾气最是怪异，传说他为写《聊斋志异》常在街边摆个茶摊搜集素材。蒲松龄喝腊八粥有个癖好，就是要与酒一起喝，把粥当成下酒菜了。

那些年，读沈从文、老舍、梁实秋关于腊八粥的文章，看古人过腊八喝粥的轶事，除了徒生羡慕外，只能是文字上的享受。因为在几个先生笔下和古人轶事里，除了小米、大米、红枣、杏仁、花生外，什么松子、

蜜饯、栗子、薏米、桂圆、白果、荔枝等，别说吃了，见也没见过。至于红糖、白糖凭票供应，都是稀罕物。那时在阳城，一般女人生了孩子才有红糖、白糖吃，若想吃得甜的，麦收时节只是往“井拔凉水”（从井里刚打出的水）里放些二分钱一包的糖精而已。

我的生日是腊月初八，所以我对腊八有着特殊的感情，从小就喜欢吃米，不论大米、小米在我眼里都是天底下最好吃的东西。阳城只有谷子，没有水稻。在艰难困苦、物质匮乏的年代，吃顿小米稀饭已属不易，至于大米干饭更是想都不敢想的。每年腊八，春谷都是我的事。看着谷子去皮吹糠后变成黄灿灿的小米，我会有一种莫名的兴奋和满足。等姨母把粥煮好，我的食欲立刻被勾起来了。大姐给每个人盛上一碗，我迫不及待地端起就吃。小米粥远胜平日稀饭的稀汤寡水或红薯片茶，香喷喷、黏糊糊甚是可口，我吃完一碗又一碗。吃完还会把碗舔上一圈，姨母往往嗔笑着说我：“你是饿死鬼托生的呀？”直到现在，我吃大米饭都是吃菜是吃菜、吃米是吃米，即使是鱼翅鲍鱼，也绝不会与米拌在一起或一口菜一口米去吃，为的是能吃到米的原味，享受醇厚的米香。那些年，姨母煮腊八粥会在锅里放些弄碎了的红薯片。小米醇香、薯片甘甜，虽然没有先生们笔下的核桃、桂圆、大枣、莲子等，但已是心满意足。尤其在寒风凛冽的冬季，一碗粥下肚，浑身暖暖的。一年，妈妈买了点冰糖回家，在锅里放了些，我喝粥时冰糖尚未化尽，一咬咯咯响，那个甜一直甜到五脏六腑。而现在，无论如何我竟再也吃不出当年的滋味。

这几年，生活条件好转。“红薯汤，红薯馍，离了红薯没法活”，十天半个月也不见一点荤腥的日子，一去不复返了。去年腊八，我照着几位先生写的，专门去市场买些核桃仁、葡萄干、桂圆、红枣、莲子、百合等。至于如唐伯虎一样在核桃上刻“福”字，也就免了。那日清晨，家人早早起床把我买来的食材加上大米、小米放在锅里小火慢炖。粥煮沸后热气四溢，屋子里弥漫着米和干果的香甜。我想，我享受到的也许就是先生们所写的腊八粥，只是比较不出来它是不是比我小时候喝的腊八粥更香甜、更可口。



陽城說書說陽城 瑞麟題