

越好，日子越过越红火。

腊八粥不仅美味可口，而且营养丰富，具有健脾、开胃、补气、安神、清心、养血等功效。它寓意着丰收、团圆和吉祥如意。

### 泡腊八蒜颇有寓意

老北京在腊八节这一天还有一项民俗，就是剥蒜，泡腊八蒜，也称泡腊八醋。清代《京都风俗志》载：“是日以蒜瓣投入醋中，密封之，俟除夕启食，其蒜青翠可爱，醋味甚美，谓之腊八醋。”民国《北京岁时记》中记也有“腊八蒜，亦名腊八醋。腊日多以小坛甃醋，剥蒜浸其中封固。正月初间取食之，蒜皆绿，味稍酸颇佳。醋则味辣矣”的记载。

泡腊八蒜需先准备好小罐子或瓶子，并刷干净晾干，然后将剥皮的蒜瓣洗净晾干，放到瓶中，再倒进米醋，醋以淹没蒜瓣为准，然后将瓶口密封放置。泡好的腊八蒜多日后呈翠绿色，蒜与醋的味道极佳。

老北京人因何选在腊月初八这天泡腊八蒜呢？这主要是旧时北京人多住在平房里，冬天室内温度较低，泡好了腊八蒜大约要十五天左右，这样时候正好进入正月。老北京人讲究“初一饺子，初二面，初三合子往家转”，而吃饺子、面条、馅合子时，腊八蒜、腊八醋为最好的佐餐。蒜瓣经过醋的浸泡会逐渐变得翠绿如玉，口感酸甜适中，也可作为餐前小菜，或拌凉菜之用。

其实泡制腊八蒜的习俗背后，还蕴含着人们对健康、防疫和美好生活的祈愿。在古代，蒜就被认为具有驱邪避疫的功效。李时珍《本草纲目》便有蒜能“通五脏，达诸窍，去寒湿，避邪恶，消肿痛，化瘴气”的记述。在寒冷的冬季腌制蒜，既能延长蒜的保存期，又能使其在春节期间为家人带来健康与祝福。

此外，泡腊八蒜还有一种说法，因“蒜”与“算”谐音，民间有“腊八蒜，腊八算”的说法。旧时，商号在腊八这天要拢账，把这一年的收支算出来，可以看出盈亏，其中包括外欠和外债，都要在这天算清楚，故老北京民谚有“腊八粥、腊八蒜，放账的送信儿，欠债的还钱。”后来，因为“蒜”与“算”同音，人们便借此将“腊八算账”的习俗，以腌制“腊八蒜”来代替，以此寓意年年有余，这也体现了人们过年时对于清算过去、展望未来的传统习俗。

腊八节是我国历史悠久的民俗文化，而喝腊八粥、泡腊八蒜为最具代表性的活动。不仅是传统饮食文化的体现，更是中华民族对于健康、团圆、吉祥和美好生活的向往与祈愿。



# 漫话老北京的 腊八节风俗

主讲人：户力平

时进腊月，再过几天就到腊八节了，这是我国民俗文化浓郁的传统节日之一。《清稗类钞》云：“十二月初八日，为一大节，俗所谓腊八是也”。说到腊八，最为人们所熟知的民俗莫过于熬制腊八粥和腌制腊八蒜了。今天就说说老北京腊八节的民俗文化。

## 腊八节始于何时

据《中国民俗文化大观》载：腊八节，即每年农历十二月（腊月）初八，最初为古代的腊日，是上古时期重要的年终祭祀日，起初并没有固定时间，直到魏晋南北朝时才固定在腊月初八。南朝梁宗懔《荆楚岁时记》称：“十二月八日为腊日”。西汉戴圣所编《礼记·郊特牲》云：腊祭是“岁十二月，合聚万物而索饘之也”。东汉应劭辑录的民俗著作《风俗通义》则云：“夏曰嘉平，殷曰清祀，周曰大蜡，汉改为腊。”先秦时期，我国一些地方已有在腊月祭祀祖先和神灵（包括门神、户神、宅神、灶神、井神）的习俗，以祈求丰收和吉祥。

另传，十二月初八是佛教纪念释迦牟尼佛成道之日，称为“法宝节”“佛成道节”等。南宋吴自牧《梦粱录》载：“此月八日，寺院谓之腊八。大刹等寺，俱设五味粥，名曰腊八粥。”自从佛教传入中国，各寺院都用香谷和果实做成粥来赠送给门徒和善男信女们。腊八这天，各寺院还要举行法会，用香谷和果实等煮粥供佛，名为腊八粥，此后例为节日，由此又逐渐成为民间的节日，并有相关的民俗活动。

隋唐时期北京一带为北地边塞，也是北方军事重镇，唐代设有范阳节度使。辽代为陪都，称“南京”，因在燕山之南，又有“燕京”之称。元明清成为国都，为全国政治、经济、文化中心，民俗文化与民间节日极为繁盛，腊八节也成为京城重要的节日之一。元孙国敕《燕都游览志》云：“十二月八日，赐百官粥，以米果杂成之。品多者为胜，此盖循宋时故事。”明《永乐大典》称：“是月八日，禅家谓之腊八日，煮经糟粥以供佛饭僧。”到了清雍正年间，皇帝将东城安定门内国子监以东的府邸改为雍和宫，每逢腊八日，在宫内万福阁等处，用锅煮腊八粥并请喇嘛僧人诵经，然后将粥分给各王公大臣，品尝食用以度节日。民国时，京城腊月初八日各种民俗活动更是丰富，故《清稗类钞》云：“十二月初八日，为一大节，俗所谓腊八是也。”而最为人们所熟知的民俗莫过于熬制腊八粥和腌制腊八蒜了。

## 腊八粥很有讲究

说到腊八节，自然要说到腊八粥，它是腊月初八当日必食之物，有“吉祥八宝粥”之称。

顾名思义，腊八粥是腊八日熬制的粥，但这种粥真正的名字为“七宝五味粥”。明末清初文学家、史学家张岱所著《夜航船》云：“十二月八日浴佛，送七宝五味粥，谓之腊八粥。”清代震钧《天咫偶闻》称：“宋时东京十二月初八日，都城诸大寺作浴佛

会，并送七宝五味粥，谓之腊八粥。”据说“七宝”指的是胡桃、松子、乳蕈、柿、栗、粟、豆。也有的说“七宝”不是指熬粥的杂粮，指的是释迦牟尼成佛之时，天降“天雨曼陀罗花、曼殊沙花、金花、银花、琉璃花、宝花、七宝莲花”七种佛宝。清代文人李福有诗曰：“腊月八日粥，传自梵王国，七宝美调和，五味香掺入。”

明清时期，北京地区的腊八粥逐渐演化为八种谷物及配料熬制的粥。明《宛署杂记》云：“十二月造腊八粥：宛（平）俗以十二月初八为腊八，杂五谷米并诸果，煮为粥，相馈赠。”“先期数日将红枣槌破泡汤，至初八早，加粳米、白米、核桃仁、薏米煮粥。”清《天咫偶闻》则称：“都门风土，例于腊八日，人家杂煮豆米为粥。其果实如榛、栗、菱、芡之类，矜奇斗胜，有多至数十种。”《燕京岁时记》载：熬腊八粥“用黄米、白米、江米、小米、菱角米、栗子、红江豆、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。切不可用莲子、扁豆、薏米、桂圆，用则伤味。”《雍和宫志》则称：熬腊八粥中使用上等的奶油、小米、江米和五谷杂粮，以及红枣、桂圆、核桃仁、葡萄干、瓜子仁、青红丝等。

民间传说，腊八节喝了腊八粥，就可以得到佛祖的保佑，因此，腊八粥也叫“福寿粥”“福德粥”和“佛粥”。因以八种谷物及配料熬制而成，所以也被雅称为“吉祥八宝粥”。

早年间，从帝王到平民百姓，腊八节都要喝腊八粥，并有不少的讲究。

腊八节这一天，京城里大的庙宇中多熬制“腊八粥”，并对外施舍。而许多百姓家中也熬制腊八粥，为家人食用，以图吉祥。

北京城里腊八节熬腊八粥最有名的当属雍和宫，腊八之日共熬六锅腊八粥。第一锅供佛，第二锅由皇帝及皇室成员享用，第三锅给王公贵族和大喇嘛，第四锅给文武大臣，第五锅给雍和宫的众喇嘛，第六锅施舍给上庙的信徒们。

有的寺庙还派出僧侣沿街送粥于人。清代《北平岁时志》载：除了信众到庙中喝粥，“京中各庙，如柏林寺、嵩祝寺、龙泉寺、白云观等，每届此时，亦煮粥分送诸施主，于粥碗正中置一极大枣栗，上插小黄纸旗，书明某某庙名。”“初八日清晨，若行于内城街巷，则见二人抬食合者，肩担者、手提者，沿街皆是送粥之人”。

老北京喝腊八粥的习俗讲究趁早，所以熬粥的准备都提前做好，一般在腊八的头两日已备好原料。《北京岁时记》载：“每至腊七日，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。”“是日三更煮粥成，祀家堂门灶陇亩，合家聚食，馈送亲邻。”

老北京还有亲戚邻居互相馈赠腊八粥的习俗，但无论供佛，还是送给亲友，都必须在午时之前，忌讳下午送腊八粥于乡邻。人们认为喝腊八粥越早，佛祖会保佑自家来年五谷收成



## 主讲人介绍：

户力平，北京史地民俗学会理事。多年业余从事北京文史研究，特别是北京地名、风物、民俗及古村落研究，并在《北京晚报》《北京日报》《劳动午报》等报刊发稿千余篇。做客北京电台文化节目百余次。已出版《光阴里的老北京》《北京地铁站名掌故》《京西海淀说故》《香山传说》等。