

腊八到， 腊八粥飘香！

你知道腊八粥的“标准配方”是什么？

今天是农历腊月初八，一碗“腊八粥”是必不可少的。窗外寒风咆哮、大雪纷飞的日子里，一碗黏糊糊热乎乎的腊八粥喝下去，暖胃暖身又暖心，简直再舒服也没有。也正因此，在旧京风物的掌故笔记、名人回忆中，只要说到冬天，必然会提及腊八粥，只要提及腊八粥，又必然在笔下生发出一丝暖意和甜意。

□ 据《北京晚报》

1 粥的物料多少才正宗？

“小小子儿你别馋，过了腊八就是年。”一句民谣道出的不仅有对新年的期盼，更是提示孩子：大饱口福的好日子就在眼前了，而“打开幸福之门”的就是一碗腊八粥。

腊八粥是一种具有悠久历史的节令食物，宋人笔记《梦粱录》和《武林旧事》中均有记载，明陈耀文《天中记》载：“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。”《日下旧闻录》引元人孙国敕《燕都游览志》云：“十二月八日，赐官百粥。民间亦作腊八粥，以米果杂成之，品多者为胜。此盖循宋时故事。”

腊八粥起源于佛教。传说释迦牟尼在苦行修道六年之后，来到当时的摩揭陀国的一条河边。由于多年奔波，异常劳累，饥渴交加，昏倒在河边，被一位牧羊女发现，将他救起，并找来多种野果和米、豆混在一起熬成粥，让他食用。释迦牟尼吃饱后元气恢复，随后在河边的菩提树下打坐静思，终于成佛。按照我国的历法推算，这一天正是腊月初八，从此每到这一天，各地的佛教寺院都要诵经做法事，并将牧羊女所熬之粥当作主要供品，同时也将这种粥施舍给民众。

按照普通人的理解，腊八粥里的材料应该凑齐八样才够标准，其实不然。明代刘若愚在《酌中志》里记载：“初八日吃腊八粥，先期数日，将红枣捶破泡汤，至初八早，加粳米、白米、核桃仁、栗子、菱米煮粥，供佛圣前，户牖、园树、井灶之上各分部之。举家皆吃，或亦互相馈送，夸精美也。”数来数去只有六样，可见对于粥中材料并不苛求。

在林林总总的古代笔记中，最为大众所熟知的腊八粥“标准配方”，应该出自富察敦崇在《燕京岁时记》中的一段记录：“腊八粥者，用黄米、白米、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。每至腊七日，则剥果涂器，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。”这段话之所以有名，是特别讲究，特别有嚼头：首先，粥的材料一共十六种，分成生料八种和熟料八种，确实押了“八”这个数字；其次，“琐琐葡萄”很多人现在听着稀奇，其实就是葡萄干的意思，而“扁豆”则是芸豆；第三，按照富察敦崇的说法，我们现在喝的商家贩卖的腊八粥里经常会放入莲子、芸豆、薏米和桂圆，似乎都不够正宗，但其实这也不必过分计较。在《燕京岁时记》之后的《旧京风俗志》和《北京指南》两本书里，就记有腊八粥更多的入料，除了莲子、芸豆、薏米和桂圆外，青红丝、黑白糖、白高粱米、绿豆、青豆、黑小豆、蜜饯果脯丝、山楂糕，都可“合于一釜而煮之”。

另外，从富察敦崇的文字中不难看出，当时熬制好的腊八粥是要分馈亲友的。民俗学大家邓云乡先生在《云乡话食》中，记录过老北京的一种“绿盆”，是一种上了绿琉璃瓦釉子的瓦盆。“有的人家，用这种盆，盛上红艳艳的腊八粥，上面用雪花绵白糖洒成‘寿’‘喜’‘福’字等等，再洒上一点青丝、红丝，相映成趣，送到亲友家中，真是绝妙的艺术品，充满了欢乐的生活情趣。”



2 粥的好坏可卜家之盛衰

从上述笔记不难看出，雍和宫的粥也好，其他古寺名刹的粥也罢，在旧时都不是给普通老百姓喝的，而真正的百姓所熬、所食之腊八粥，虽然没有那么多的披金挂银，但却格外有烟火气，反而显得更加美味一些。

百姓家熬的腊八粥，物料在城里是到粮店买的，在郊区或乡间则要自剥栗子、花生、瓜子儿，将各种各样可熬粥的米及豆子都掺杂在一起，天不亮就起来点火煮水，先熬豆子；豆子熟了再下米，米到半熟时，再下物料；粥熬得要黏稠；吃时再在粥中放些白糖或黑糖，天一亮就喝粥，并各家互相馈送，以为吉祥之物，亦大有年关且近之风趣。

虽说是各家熬各家的粥，但因为有了互相馈送以示友爱的习俗，所以暗地里又有了“较量”的心，除了各种豆类之外，各家掌勺的妇女又根据自家的生活情况添加物料，争奇角胜，既比家境，更比炊巧，至少拿出门去不能给自家丢脸。熬得了盛在碗里，或用提盒，或用网兜儿，分别送给亲友。“初八日清晨，若行于内城街巷，则见二人抬食盒者、肩担者、手提者，沿街皆是送粥之人，不绝于途。”

特别有意思的一点是，这种送粥可不能“只送粥”，还要附以腌白菜、蒸包子、炒菜、咸菜，两色四色不等。《燕京岁时记》上说，这些菜品中最重要的是腌白菜，“凡送粥之家，必以此为副，菜之美恶，可卜其家之盛衰。”也正因此，这种赠粥的“质量”有时粗陋，有

时平朴，有时却高得难以想象。文史学者周简段在《京华感旧录》中回忆：“1930年代的一个冬季腊月初，予正在一位满族朋友家做客，忽传有前清庆王奕劻的一位乘龙快婿赵某派人送来自家熬的腊八粥两瓷罐。主人即盛一碗温热，让予品尝，果然香甜美味，至今芳香齿颊，令人难忘。”

喝腊八粥也有规矩。著名民俗学家陈鸿年先生在《北平风物》中说：“无论大人孩子，只准用勺子去盛，谁也不准在锅里搅弄，谁也不准满锅里，爱吃莲子挑莲子，爱吃红枣拣红枣，因为若是熬得的腊八粥搁着不动它，或是一勺子一勺子地往外盛，它永远不会懈，总还是烂乎乎的，若是任意一搅弄，它便成汤汤水水了……”

笔者记忆中，从上个世纪八十年代迄今，北京的腊八粥经历过三个阶段：八十年代这一传统风俗似乎被漠视或淡忘了，即便是腊月初八熬碗粥，也就是在米粥里加点儿花生大枣什么的；九十年代各种罐装八宝粥兴起，忙碌的人们到了腊八这天，买几罐打开，将粥倒进锅里，加水煮一煮就喝，基本上就是应付；但是从本世纪初到现在，随着国力不断增强，对传统文化越来越重视，熬制八宝粥成了家家户户必不可少的事情，而超市里一袋一袋分装的腊八粥物料，也越来越精致和丰盛……谁说腊八粥及其配菜“可卜其家之盛衰”是一句空话呢，至少从四十年来腊八粥的变迁，足以证明我们的祖国——这个所有中国人的“家”，是越来越强盛了！

3 粥的花销竟要十万两！

清代皇室对腊八粥特别看重，《旧京风俗志》上记载：清制，每年雍和宫举行大熬粥一次，是为皇家之熬粥。照例，每年的十月初五六日，宫里必定要派出一位王公贝勒“赴雍和宫熬粥”。“名虽熬粥，不过监视而已，实则熬粥者谓雍和宫中喇嘛。”

在雍和宫里有特大号的粥锅两个，每个均能收容粥米二三十石，其个头可想而知。而且雍和宫还有专门练习熬粥者十余人，他们对于熬制方法和火候控制都十分有经验。“又以腊八粥既关佛法，每届下米下水之际，由得木奇喇嘛率领徒侣多人，围锅念咒。”不过粥里的米料并没有什么特殊的，至为普通，还不如普通人家的种类多。网上有一些文章说“皇家腊八粥”用料何其奢华繁多，其实都是对“天家富贵”的想当然罢了。

虽然用料简陋，但这粥的报销金额十分惊人，“每年照例竟至十万两”。熬粥的时候，内务府大臣及堂郎中都要到场。腊月初八的凌晨三四点钟，由监视大臣将粥进奉至内廷，皇帝照例谕令供祀太庙、皇寿殿及内廷西苑各庙，然后分赏内廷各官，再分赏外廷各王公大臣。

赏的虽然只是一碗粥，但出的是钦差，架势自然

不能小了，而且对于派送者而言，这是可以借机狠捞一把的肥差。“系派太监一名押送，用黄食盒一架，二人抬之，内装黄盒子一个，盒中置粥一碗。受赏之大臣跪接跪送，四起八拜承谨，对于押送之太监，特别恭敬，并赠银给押送者，赠以巨款，普通则二十四两，亦有四十八两、六十四两、八十两至一百二十两，各以其人之身份而异……以淡而无味之清粥一碗，在帝制时代，凡膺此赏者，莫不认为天恩祖德，无上荣庆。”只有一个例外，就是一向以耿介清廉闻名的阎敬铭当权时，无论上赏何物，对于太监仅仅赠以两吊钱——不客气地说这简直就是打发要饭花子，但阎敬铭自己持身极正，备受慈禧太后尊重，所以太监们虽然气得不行，也无计可施。

既然与佛教有关，熬制腊八粥的自然就不能只有雍和宫一家。《帝京岁时纪胜笺补》记载：“京城寺院内外八大刹，皆于是日熬粥供佛，但不若喇嘛经典礼盛耳。”这其中，柏林寺、嵩祝寺和龙泉寺等都有很大的排场，“于粥碗正中置一极大枣栗，上插小黄纸旗，书明某某庙名。”说是分送诸施主，但不可不白施，施主必须赠以回敬，“有二两者，有四两者，亦有八两者，最少亦需一两，如对无钱之家，即不肯轻送矣！”