

舟山味道·四季时鲜②⑩

# 过了腊八就是年 今天的腊八粥你喝了么

□记者 朱蔚

今日腊八,也就是十二月初八。

在北方,就有“小孩小孩你别馋,过了腊八就是年”的说法,过了腊八,这个年就近了。

腊八节喝腊八粥,是传统习俗,近几年看朋友圈,每到腊八,几乎被各种各样的腊八粥刷屏,有来自寺庙施粥、住宅小区赠送、早餐店里免费送,自然也有自家烹煮。

这一天,整个朋友圈似乎都在喝腊八粥,这一拨仪式,你跟上了么?

## 各种食材早备好 只为这份甘甜的腊八粥

昨天上午,东港早餐店胖姐小笼的老板娘在圈里发了领粥通知:明天腊八节了,胖姐小笼为您送上甘甜的腊八粥!大家尽量带上自己家的碗哦!免费哦!

主妇张淑玲已经采购了煮粥的食材,有黑米、糯米、红豆、薏米、花生、红枣、莲子等八种,尽管腊八粥中的“八”指的是初八,并不是八种食材的意思,她仍是取其吉祥数字。“所有的食材清洗干净,除了红枣外,其他食材都可以倒到碗里,清水浸泡2个小时。”

定海祖印禅寺腊八节施粥的相关准备,早在腊八的前两日就开始了。因为数量巨大,要送出八九千碗腊八粥,所以前期的准备工作也是巨大的体量。记者前天在寺庙后厨看到,成筐的核桃仁、桂圆肉、红豆等食材已经准备就绪,硕大的不锈钢盆内,米仁已经提前泡上了。

“今天主要还是准备拣料,明天把要泡的豆子都泡上了。”师父说,今年祖印禅寺的腊八粥共有十种食材,有红枣、蜜枣,有花生、莲心,还有核桃肉、桂圆肉、百合等,只为熬煮一锅黏稠且香气浓郁的腊八粥。

“我们小区应该会在腊八那天送粥的吧。”阿芸家住长峙岛的居民小区,前两



天的腊八节就收到过小区煮的腊八粥,“用一次性大号的纸杯装的,上面有盖子,还贴上了‘福粥入心’和小区LOGO的贴纸,看着温馨且贴心。”自己是个上班族,每天忙忙碌碌地下班了还要加班,也没有时间准备腊八粥,有了小区免费送上的腊八粥,暖胃又暖心。

## 腊八粥怎么煮 才能黏稠好味

一锅浓稠好味的腊八粥要怎么煮?张淑玲有一个电饭煲煮粥的简便方法。所有的食材洗好泡好之后,都倒入电饭煲,“如果要喝稀一点的,可以多加一些水。”电饭煲自带的煮粥模式就可以了。煮好开锅以后,趁热按自己的口味,加入适量的冰糖,用滚滚的热气搅拌到冰糖融化,就可以了。

“用电饭煲煮嘛,图的是一键省力。”张淑玲说,家里有电压力锅的话,用它来煮,出炉的腊八粥口感会更赞。电高压锅30千帕,大约45分钟时间,煮出来的腊八粥软糯正好。

究其关键性,还是在于浸泡,

“前期浸泡还是很重要的。”张淑玲说,如果时间够的话,她会除红枣外的其他食材都泡上一整天,“食材被水充分浸透了之后,煮煮出来的口感才能又糯又软,同时也很香。”

喜欢烹饪的陈陈煮腊八粥的时候,还会把红枣进行精加工,“把红枣的核去掉以后,再把它切成小块,之后再一起煮。”这样处理过的红枣更容易煮熟,口感也会更加软烂,和米啊豆啊融为一体,在这锅粥里一点都不突兀。

“其实腊八粥的食材也可以自己DIY。”做过几次不同款的腊八粥,陈陈的心得是,腊八粥对于食材也没有太大的要求,“家里有啥食材就放啥,一般够八样,或者大于八样都行。”她家的电压力锅带有预约功能,煮这样的粥类,她都是在头一天晚上预约好,第二天一早就能喝上,相当方便。

## 有着丰富寓意的腊八粥 值得来一碗

腊八粥的历史可以追溯到一千多年前,祖印禅寺的师父说,这一天,也是佛教的盛大节日。在腊八节施腊八粥,不但有佛教意义,也有养生的意义。

而随着时间的推移,这一习俗慢慢地从佛教寺院传到了民间,变成了一种广为流传的民间风俗。在

这一天,人们不仅要熬制腊八粥供佛祭祖,保佑家庭平安、吉祥如意,还要把腊八粥赠送给亲朋好友,以表达祝福和关怀。

祖印禅寺施粥的历史从上世纪九十年代寺院开放以来,就一直保持着。每到腊八这一天,寺院都会施粥结缘。早期都是大家拿着自家参差不齐的容器前来装腊八粥,锅碗瓢盆各种都有,最近几年,寺院统一推出了一次性容器,就不需要自带了。排队的人一人一份,也可以多次排队。今年寺院的腊八施粥从早晨5点20分开始,发完为止。

冬日时分的寒冷,来上一碗热气腾腾、微甜软糯的腊八粥正合适,驱寒保暖又能滋补身体,恰如其分地熨帖肠胃,腊八粥里边的五谷杂粮也有食疗的作用。

腊八粥有着丰富的寓意,熬制腊八粥赠送给亲朋好友和邻里,也是一种分享和传递幸福的方式。喝了这碗香气四溢、软糯黏稠的腊八粥,那便万事“粥”全,离新年更近了一步。

今日腊八,腊八粥,你喝了没有?



本版图片为资料图片