



腊八粥： 用种子的力量 温暖五脏六腑

弥月



俗语道：过了腊八就是年。民间流行在腊八天，喝上一碗香甜可口的腊八粥，预示着来年的日子红红火火。对于腊八粥，一直停留在小时候的记忆。每到腊八，妈妈就起个大早，熬上一锅腊八粥等我们起来喝，那是记忆中最美味的腊八粥了。

1月13日是腊八节。按照中国的传统习惯，农历十二月初八，谓之腊八，是春节前的第一个节令，民间流行在腊八要喝腊八粥，此后年味渐浓。

宋代《东京梦华录》中记载：是日，诸大寺作浴佛会，并送七宝五味粥与门徒，谓之腊八粥。同时期的周密所撰《武林旧事》详细记载寺庙熬制腊八粥的食材有：胡桃、松子、乳蕈、梅、栗之类做粥。《燕京岁时记 腊八粥》

中的记载更详细：腊八粥者，用黄米、白米、红米、小米、菱角米、栗子、红豆、去皮枣泥等，和水煮熟，外用染红桃仁、杏仁、瓜子、花生、松子及白糖、红糖、葡萄，以作点染。

没错，热乎乎的腊八粥里，有粮食类、豆类、干果等几类，它们全都是种子，是植物最精华的部分，也符合《黄帝内经》五谷为养、五果为助之饮食原则。所以说腊八粥是汇聚植物一生从太阳和土地中汲取的营养和能量，用种子的力量温暖你。

腊八粥的另一个说法，与明太祖朱元璋有关。朱元璋幼年家贫，在财主家放牛，常常挨打受骂吃不饱饭。某日朱元璋饥饿难耐之际发现一老鼠洞，扒开后在洞中找到了米、豆、芋艿、红枣等，他用这些食材煮了一锅粥，吃得格外香甜。登基后的朱元璋珍馐美味吃遍，某年腊月初八忽然怀念起鼠洞中挖出的粮豆煮成的粥，下旨御厨做出一碗，果然是心中念想的味道。满朝官员亦效仿，渐渐传到民间，成为风俗。

这个说法戏说的成分更多，和民间流传的故事如出一辙：饥寒窘困之际，偶得一些常用食材，用简



单的方式烹饪，做出一款新菜。

除了喝腊八粥，北京人还要泡腊八蒜。关于老北京用醋泡蒜的缘由，有这么一种说法，这还得从蒜的谐音 算 字说起。

旧时京城里各家店铺有在腊月结账的习惯，店主们会查算下这一年的账目，一般是在腊八这天查

算，所以旧京的腊八节也被称作腊八算。店主们算清债，往往会让人手下带一小罐腊八蒜送给欠债人，欠债人一看就知道是怎么回事了。因此，为了避免有人来索债，只好吃掉 腊八蒜 来消除晦气了，这样也好喜庆过个年。

(源自中国妇女报)



插花：冬日里的幸福瞬间

窗外寒风萧瑟，屋里热茶升腾着白气，随手把几支挺拔的冬青插进陶罐里，这应是冬日最幸福的瞬间之一了。

冬天似乎是万物凋零的季节，但偏偏有花傲寒绽放，或娇艳、或遒劲、或热情，各成一派，在冬日里给人们带去温暖。

冬日，闲坐居室内，感受一瓶花带来的生机与自然的清爽。触目横斜千万朵，赏心只有两三枝。悦目的总是多数，赏心的却最为难得。

撷赏心一枝，插入瓶中，手与枝条间的连接，是自我与自然的对话。一折一插之间，审视自己，枝条入器的方寸之间，禅意尽显。

插花艺术，展现的不仅仅是植物本身，同时传达情感，甚至是人生观、世界观，是空间艺术的展现，是风雅生活的情愫。

夏日里，花草亭亭如盖，风姿绰约。冬日里，依旧风骨犹存，是褪尽繁华之后的宁静，是另一派沉寂苍凉的生命景象。绚烂之后的遗存，枯寂无声中隐藏着桀骜的灵魂，更是惊心动魄。残荷的插花作品，蕴含的生命力道比鲜植更为充沛。

一张一弛之间，是生命的印记。

小雪时节，海棠无香，独具姿容。木瓜海棠，花形似梅，花期甚长，枝型造型优美。五瓣粉橙色花朵，簇集在枝头，遒劲多姿。花枝的修剪，多一分繁杂，少一分不足。恰如其分，有如人生造化。

及至大雪，开放的花朵多是傲气十足的，茶花便是其中一种。花姿绰约之余，色彩或绚丽或淡雅，一枝独秀，意蕴深长。

小寒，腊梅迎雪，气贯长虹。腊梅的花形格外低调，在白雪皑皑之际，直接隐入雪中。

迎霜傲雪之际，只留一丝香气作为注脚。有诗赞曰：枝横碧玉天然瘦，恋破黄金分外香。腊梅的花形虽不出众，但其花枝形态多变，造型优美，单枝即能成画，与松柏、冬青相伴左右，自成一幅风雪傲冬图。

折枝插瓶之间，充盈着精神世界，感悟着时光的流转。插花，装点人们的生活，表达着美好愿景。冬日里，伴着一米暖阳的瓶花，更是带来多番慰藉。

(本报综合)

