



# 腊八粥与麦仁饭

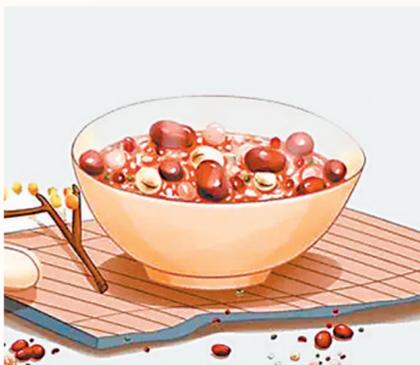
文\李萍

## 核心提示

“小孩小孩你别馋，过了腊八就是年。谁家灶台先冒烟，谁家高粱先红尖……”这几句民间流传的顺口溜，形象又逼真，腊八节一过，就到新年的迫切之情，跃然纸上。



麦仁饭



腊八粥

临夏乡村人家会在过腊八节时煮麦仁，做麦仁饭，饭里有扁食，说吃了瓷实，还说腊八的麦仁要吃到过年呢。

这样，腊八节吃的不是粥，而是腊八麦仁饭了。

一碗麦仁与少许水经过碓窝与石锤的捣压，麦衣皴裂，麦粒柔弱，吸了水分，又加之石锤的一次次锻造，便脱胎换骨一样，失了光泽，麦色露白，成麦仁，成了乡村腊八饭的主角。

既是主角，便是要粉墨登场的。所以，腊月初三或初四就要为踏(此处意春，给麦子脱衣)麦仁，早早准备。一个村里就两三个碓窝，要排队，要不然轮不上，浪费时间。毕竟，腊月里的女人们都是忙碌的，要准备过年呢!

姥姥家院外核桃树下的碓窝，在腊八前是热闹非凡的，惹得树上的喜鹊天天嘎嘎叫不停，为踏麦仁的女人们伴奏。踏麦仁是技术活，也讲究技巧，虽说就是将麦子加水去皮，但掌握不了水量，踏出的麦仁就不一样了。

她们在碓窝里春小麦准备过腊八节时，会低声哼唱“正月里来是新春”，第一句总是唱词清楚，到第二句就开始哼了，在嘤嘤的踏麦仁声里，嬉笑哼唱，不是踏麦仁而是玩游戏似的，虽然是体力活，但心情极好。

煮麦仁，说简单也要上心。姥姥煮麦仁只放点盐，煮一大锅，大火烧开慢火炖，像煮骨头一样，几乎要一个下午的时间。于是，一下午屋子里飘着麦香味，比不了肉香，姥姥却闻得欢实。

一大锅麦仁，当然会吃到过年。头天

煮，在炉火上煮，火不大，噗噗噗，满屋麦香。煮熟的麦仁除了做腊八饭，还要给家里牲畜都舀一点，说舀是因为煮的麦仁像粥，不干不硬，恰到好处。过年了，牛羊鸡狗猫都是家里的一员，必须吃点麦仁，一起过年。

姥姥还喜欢在浆水缸里舀两碗麦仁，上下搅拌，感觉少点又舀一勺，感觉浆水有点黏糊了，舀一点尝尝，心满意足地咂咂嘴，嗯的一声都透着欢喜。

麦仁里加水放佐料下饭，或者炒肉臊子，与平日的一锅做法一样，下包的油面食，熟了放点芫荽，食之，那个香，无法言说。汤稠唧唧的，喝一口，吃麦仁吃扁食，两碗下肚，一天都不饿。

麦仁饭总会做多，这是习俗，定要剩，说那样日子长头，衣食无忧。

不管是习俗还是讲究，反正年年的腊八饭都剩，至少半锅，早上吃了，晌午饿了热上又吃。记忆里的麦仁饭是天麻乎乎没亮之前吃的，带着瞌睡吃的，稀里糊涂地吃了，年也稀里糊涂的到了。

记得上学那会，父母在头天晚上就包好扁食，扁食里会包上硬币，搓好图图麻(面团用梳子或拇指搓的面食，有的地方叫搓鱼子)，食材都备好，腊八那天早早起床，赶在我们上学前，肉、豆腐、粉条与麦仁的臊子已经盛上了桌，如果吃到扁食里有硬币，定是高兴无比，欢呼雀跃一番。说吃了有硬币的扁食有福，新的一年也是好运连连。我是吃过好多次的，那时的开心至今还记得。

有些人煮麦仁，是与肉骨头一起煮的，既有扁食也有面条，做法一样。

有一年，家里煮了十八样的腊八粥。豌豆、黑豆、绿豆、红豆、豇豆、冰豆(扁豆)、黄豆、黑米、大米、小米、榆钱串串(黑豆砸扁，陕北的特产)、花生，还有藜麦，尽管是杂粮，藜麦带有“麦”字，小麦装塑料袋，喷水，在地板上摔几下，当作碓窝里去皮，然后凉水浸泡，最后熬煮。

不管一碗碗腾腾的腊八粥还是一碗香喷喷的麦仁饭，都是对腊八节的尊重和念想，对习俗的延续。

喝腊八粥在我国已有一千多年，据载最早始于宋代，至清朝更是盛行。沿袭到今天，对于祭祀或是祈福，似乎不那么重要了，重要的是还记得，没有遗忘。或许，随着年龄渐大，会记得越来越清楚。

大江南北，所有人对于腊八节的欢欣鼓舞是一样的，温暖、圆满、吉祥、健康、欢喜的寓意是别无二致的。

腊八粥，也分咸甜两路，一路放点大骨放花椒包姜及成盐煮成五香的，一路则放冰糖枸杞桂圆煮成甜的，红红火火过腊八节。

液化气灶上，火苗噗噗有声，两个锅里的腊八粥也噗噗有声，主人在一家人的欢声笑语里一会搅拌一下，唯恐粘锅。

时至今日，很多人与时俱进，腊八这天既吃腊八粥又吃火锅，还有人家依然吃麦仁饭，只是配菜多，荤素搭配，看得垂涎欲滴，吃得也满口生香，当然，还是老样子老习惯，依然做得多，依然要有剩饭，如此，似乎腊八节就更两全其美了。

## 青蒜里的流年

文\徐俊霞



农历腊八，不管南国还是北乡，都有腌腊八蒜的习俗。

小时候，每到腊月初八，母亲就忙活了，先到商店买来上好的米醋，搬出那些陈年的瓶瓶罐罐，一一清洗晾干，再从厢房的房梁上摘下两把大蒜，精心细选挑出瓣多瓷实的紫皮大蒜。

紫皮蒜的瓣小，劲小了不好剥，劲大了会抠破蒜皮。幼年的我剥蒜经常帮倒忙，母亲还得二次返工。紫皮蒜在母亲的手里是那么听话，脱去外衣，脱去内膜，不大一会儿就剥了满满一盘子。

母亲把剥好的蒜放进一个个敞口瓶里，倒满米醋，淹没大蒜，密封瓶盖，放在背光处。母亲说到春节那会儿，腊八蒜就绿了。这在小孩的眼里是一件新鲜事，在北方光秃秃的冬天，还能见到一抹绿，是多么令人神往的食物。

我一直搞不懂母亲为什么一定用紫皮蒜和米醋泡制腊八蒜，长大后无意中尝到饭店里用白皮蒜和陈醋泡制的腊八蒜，味道差了十万八千里，颜色也不够正宗，我才领悟母亲的匠心独运。

我爱吃腊八蒜独因为它少了生蒜的味道，据说腊八蒜的食疗功效比单纯的大蒜效果要好，民间有腊八蒜治高血压、降血糖血脂的养生疗法，还能提高免疫力和杀菌功能，但肠胃差的人不宜多食。

在家乡陇南，腊八蒜还有个俗名“腊八算”，母亲腌制腊八蒜的时候经常念叨：到了腊八好好算计算计。年终岁尾，母亲

是要合计一下一年的收成，做好来年的安排。这一年下来，麦子、玉米是不是丰收了?棉花进账多少?鸡鸭牛羊进项多少?开春小孩子要交学杂费，地里的庄稼要施肥、要浇水、要打药，这都是一笔笔不小的开支。

作为一个持家有道的家庭主妇，没有点精心的计算，又怎么安排得过来家用?“腊八蒜，腊八算，吃了一辈子不受难”。过年吃腊八蒜在母亲的心里象征着幸福，象征着好日子的到来。

忙年的母亲每天都闲不下来，而我每天都饶有兴趣地关注着窗台上腊八蒜的变化，掰着指头盼望着春节的到来。气温一天比一天低，雪下了一场又一场，瓶子里的腊八蒜一天比一天绿，起初还是青黄混搭，慢慢地就转成通体碧绿了。除夕夜，翡翠碧玉腊八蒜就粉墨登场了。

腊八蒜就饺子吃是一种大众吃法，除此之外，腊八蒜还可以和白菜、牛肉、肥肠、猪肝搭配在一起炒菜。总之，腊八蒜是我们家整个春节期间饭桌上的主打小菜，过大年吃的都是大鱼大肉，饭菜都比较腻，腊八蒜清清爽爽，是全家人最爱。母亲泡制的腊八蒜因为选料精细讲究，很受欢迎，醋中有蒜，蒜中有醋，别人家是泡制不出来的，亲戚朋友来家里做客，都喜欢尝尝母亲亲手腌制的酸辣脆爽的腊八蒜。

又是一年腊八到了，孩子们也在窗台的腊八蒜香里，盼年到了。

## 腊八民俗

文\刘居荣

冬日里，农村的生活显得格外踏实。蓦然间，腊八节已到眼前，这意味着年关将近，忙碌一年的人们终于能歇歇脚与家人团圆。定西老家金川有一句很朴素的谚语，就是“紧腊月，慢正月，不紧不慢二八月”。

祀祖先;同时，阖家团聚在一起食用，馈赠亲朋好友。

腊八节年年都过，但我对腊八节的记忆，仍深藏在儿时的记忆里。那时，每到腊八，一大早，村里的家庭主妇们便忙忙碌碌，淘洗大米糯米，清洗大枣葡萄干，泡枸杞绿豆花生米，之后把所有用料一起下锅用小火慢慢熬，不一会儿，家家户户便飘溢出香甜的腊八粥味道。这种只有腊八特有的味道不断飘散弥漫，年味也随之发酵得愈益浓烈和醇香。

小时候，一到腊八早上，当我们还躺在热被窝里时，就能依稀听见母亲拉风箱和锅碗瓢盆碰撞的声音。不同于以往的赖床不起，当母亲喊道：“快，都起来吧，喝腊八粥啦!”我们会立马钻出热乎乎的被窝儿，叠好被子，放好饭桌，等待母亲把一盆热腾腾的腊八粥端上来。记得那粥吃到嘴里黏黏的，浓浓的，有一种独特的香味。

我还很怀念小时候只有腊八节才能尝到的臊子面的味道。吃臊子面之前，母亲会让我端上面碗去门道里泼洒泼洒，一般是挑一筷子面放在门墩上，然后再浇点臊子汤。这时候人才可以开吃。本意是为了敬拜天地，确保来年风调雨顺，祭祀先祖，确保全家平安健康。现在想想，这个风俗习惯实际上是给那些饥饿的飞禽或家禽供应了一顿美餐。我特别喜欢腊八这天的臊子面，一吃就是几碗，直吃到小肚子滚圆滚圆才罢。

在这美好的节日里还有一种美食“腊

八蒜”，其做法很是简单，但味道却是极好。把剥了皮的蒜瓣儿放到一个可以密封的容器里面，倒入醋进行腌制，腌好的蒜瓣通体碧绿，如同翡翠，喝粥吃面的同时就着腊八蒜，那种纯粹的美味如今再难寻到了。每当这时，我都会不自觉地想起儿时奶奶唱的一些歌谣来：“腊八八，眼前花，还有二十二天过年家。小孩小孩你莫馋，过了腊八就是年。”

吃完早饭，外面还是很冷，我只能坐在炕上听大人们坐在一起拉家常，直到天气变得温暖母亲才允许我跑出去玩，出门时，我得反复确定提上自己的冰瓜。走到村头，玩伴们早已等候在那里，十几个提着冰瓜的孩童聚在一起，甚是热闹。冰瓜是父亲做的，用舌头舔一舔，感觉一股透心的凉沁入心扉，透心凉中又带着一份甜蜜。对于冰瓜冻得瓷实程度，父亲在具体观察之后会做出不同的推断：冻得不牢固，说明那个冬天是个暖冬，来年会大旱;假如冻得牢固，说明来年确定丰收;假如冰面上冻出了突出的疙瘩，则说明那个冬天是寒冬，父亲担忧的是种在地里的冬麦会不会冻死。父亲就是凭这些先祖们传授下来的阅历经验，提前做他的家庭生活打算。

四十年光景一晃而过，但无论身在家乡还是游走远方，我依旧能记起孩提时过腊八的情景，忆起父母曾经赐予我的疼爱和温暖，腊八节也仿佛成了一种对过去生活的温暖记忆。

