



吃了这碗腊八粥 上海人就准备过年了

专家学者做客晨报谈腊八节的文化含义及上海人腊八节习俗

晨报记者 严峻嵘

对上海人来说，在腊八这天喝上一碗热腾腾的腊八粥，企盼新的一年健康如意，是具有仪式感的好兆头。近日，晨报记者走进王家沙总店，品尝新年第一锅刚出锅的腊八粥，感受上海市民迎接过年的气氛，而作为中华老字号，这里仍然保留了上海人熬制腊八粥的传统。

记者进门之后，在店内看到一只巨型容器摆在外卖档口旁。“甬是啥物事啊?(沪语:这是什么东西?)”不少市民在店内看到巨型容器之后都纷纷询问店员。

工作人员介绍，这只堪称“镇店之宝”的特制巨型容器是二十多年前总店请外面工匠定制的，容器主体部分采用紫铜制作，内壁厚达一公分，有较好的保温功能，外部的附件包括把手和盖子，均为黄铜制作，把手造型为一条准备腾飞入云的龙。容器安装在采用自动化电控的保温炉车上，掀开盖子，一股热气袅袅升起，保证每一位顾客的腊八粥都是热气腾腾的。

一碗好吃的腊八粥究竟有哪些配方呢？

王家沙总店点心部部长姚建华师傅是点心高级技师，也是“王家沙本帮点心制作技艺（上海市非物质文化遗产保护项目）”第四代传承人之一。他告诉记者，王家沙的腊八粥配方由九种食材组成，主要的八种食材为：桂圆肉、白芸豆、葡萄干、糖莲心、脱皮花生米、新疆红枣、红豆、核桃仁，而第九种食材糯米为打底原料。

据悉，王家沙现做现售腊八粥已经有二十多年历史，已经成为这家老字号的传统特色。不少来王家沙买传统风味点心的上海市民，多顺便买一份腊八粥带回屋里和家人分享。资深媒体人姜浩峰在现场品尝新年第一锅刚刚熬制好的腊八粥，经验老道的他吃粥前先放入白糖莲心。他告诉记者：“因为莲心外裹了一层白糖，吃粥前放入莲心，会有一种脆感，如果莲心直接熬在粥里吃，口感就勿嗲了。”

王家沙负责人表示，今年的腊八粥销售将一直延续到1月10日腊八节这天晚上，门店和外卖平台同时销售腊八粥，卖完为止。



王家沙用称为“镇店之宝”的巨型容器盛放腊八粥
本版图片/实习生 陈燕菁

仲富兰：

知名民俗学家、上海市民俗学会会长，华东师范大学教授、博士生导师

说到腊八节，许多人就会想到寺庙或道观里的施粥情景，前些时日，我遇到一些青年朋友，交谈中，发现他们对于“腊八节”的理解常常与“腊八粥”混为一谈。

腊八节的核心是什么？核心就是这个“腊”字，古代社会，“腊”本是一种祭祀，古书上记载称“大腊”。在商代，人们每年用猎获的禽兽举行春、夏、秋、冬四次大祀，“大祀”就是祭祀祖先和天地神灵，其中“冬祀”的规模最大，也最隆重，后来人们将冬祀称为“腊祭”，农历十二

张桂生：

上海食文化研究会副会长、中国注册资深烹饪大师、国家中式烹调高级技师，国家中式烹饪裁判员

在我印象当中，上海人的腊八粥好像也没啥固定的配方，可多于八样，也可不满八样，视家庭情况而定。腊八粥主要的配方有糯米、芝麻、苡仁、桂圆、红枣、香菇、莲子、花生和各种豆类。

腊八粥有甜味的，也有咸味的，上海人一般

姜浩峰：

资深媒体人、美食考据家、新民周刊主笔

上海地处江南，老百姓喜欢吃一点甜的。糖在其他许多地方也许贵些，但江南一般百姓还能消费得起，腊八粥里必然要放糖，加上一些糯米熬粥。在上海，是糯米和各种干果、豆子掺在一起，我们叫做细腊八，食材比较多样化，而且熬煮比较精细。慢工出细活，要用文火熬粥，还

沈思睿：

上海市地方志办公室三级调研员

腊八节是全国性的岁时节日，上海历史上的各类志书中也都有关于“腊八粥”的文字记载，如康熙《松江府志》和康熙《嘉定县志》均为提到腊八粥，在1930年代，很多当时的上海报刊上也有此类报道。

现代编纂的志书中也多有记载，如上世纪1980年代编纂的各县志中都有提及：“腊八节

从腊八节这天起 人们就开始置办年货

月称为“腊月”，人们把举行冬祀祭礼这一天称为“腊日”。从祭祀诸神，后又引申出风干的肉制品，“腊肉”“腊味”也出现在中国人的餐桌上，前一阵子，我做“饭稻羹鱼”的图书，专门设置了“腊味”一节，腊味在中国南方，在江南地区都是很有特色的食品和食俗。

腊日究竟在哪一天呢？其实古代的腊日日期是不固定的，只是到了汉代，有了明确的历法，才明确了相对固定的日子，那就是从冬至过后的第三个戌日，是为“腊日”。那时候也不吃

吃腊八粥，不过是祭祀诸神的日子。直到南北朝时，才将农历十二月初八固定为“腊八节”，人们借此祭祀祖先和天地神灵，并祈求丰收和吉祥。

我对腊八节的文化内涵，提出了两句顺口溜：“祈福喝粥备年货，过了腊八就是年”，指的是腊八节具有承前启后的作用，从这天起，人们就开始置办年货，迎接一年一度的新春佳节。以冬祭为序曲，以腊八为标志，辛劳一年的中国人又开始进入一年中大节的倒计时了。

小时候，我家腊八粥是咸味的

喜欢喝甜味的，就像八宝粥。但我家的腊八粥一直是做咸味的，类似菜粥。记得小时候，家里的腊八粥都是妈妈亲手做的，因家里经济条件较差，原材料也没今天那么丰富，但花生米是必不可少的，也有一些豆类。妈妈煮上一大锅，我们

要喝好几天，生活条件好的家庭会在腊八粥里面放入火腿粒、鸡肉、羊肉等荤食材。后来我参加工作，离家独立生活了，也就淡忘了小时候腊八节要吃腊八粥的传统了，但平时自己倒是喜欢买八宝粥喝。

腊八粥让那时的家庭“去库存”

需要不断加料添水，所以说，以前要熬好一锅腊八粥并不容易。

我看老舍先生的文章中也写到过腊八节，还有做腊八蒜的传统，解释了北京人为什么要做腊八粥的原因。腊八粥、腊八蒜是北方家庭欢聚时需要的一些食物，其实，我个人认为腊八粥

不一定是八种材料组成，可以是北方家庭用过去一年中家里储藏的这些干果来熬粥，当时的富裕家庭会把旧年的这些干果全部煮成粥，起到去库存的作用，只为节俭。因为干果也有一个保质期问题，去掉旧库存后，新年再买新的年货进来。

松江嘉定地方志多有腊八粥记载

为古代祭祀祖宗、跪拜众神、庆祝丰收的传统节日，固定在每年农历十二月初八。习俗有吃赤豆粥、糯米糕，拜祖宗等。”

“农历十二月初八，俗称腊八。相传这天是佛祖释迦牟尼成道之日，寺庙煮粥祭供，民间仿效，吃腊八粥。腊八粥大米、黄豆、绿豆、青菜、芋艿、花生仁、豆腐干、油豆腐等混合煮成。”

“腊八农历十二月初八即腊月初八，传说是释迦摩尼成道日，佛教寺庙用香谷和果物煮成腊八粥供佛，后来民间也有吃腊八粥的习俗，南方农村一般用大米、青菜、黄豆、菱、茨菰、油豆腐等煮成，有庆丰收的含义。”前几年，上海的一些寺庙在腊八节当日会安排类似“施粥送吉祥”“向福利院老人赠送腊八粥”等慈善公益活动。