

臘月習俗 · 吃臘八粥

由於華人傳統生活及節氣的變換因素，俗稱「臘月」的 12 月，也有許多的習俗與典故。當闔家團聚喝「臘八粥」時，有關臘月的典故、習俗，不可不知。

古代社會的風俗習慣，都與農業生活有關；一年三季 - 春耕、夏耘、秋收都很忙碌，只有冬季農地休耕時，才有較多的空閒時間舉行祭典，以示慶祝、感恩。因此，舉行祭典來祭祀百神的日子通常是在農曆 12 月，而祭拜當天稱為臘日，故 12 月也叫臘月。

古人爲了祭典的祭品，通常會去打獵，若獵取的百獸太多，一時吃不完，便利用醃漬、風乾等方式來保存，所以也叫臘味，因此「臘」也有打獵的意思。同時，「臘」與「蠟」也有關，「蠟」是祭拜有功於農業的 8 種神明—先嗇、郵表、蝦神、司嗇神、水庸神、貓虎神、坊神和昆蟲神等，這個祭祀活動是在大豐收時舉行，自然而然與臘月習俗結合在一起。

古時的春節，實際上從「臘八」這天就算開始了。而這一天，人們都會吃香甜可

口的「臘八粥」。「臘八」是農家傳統的節日，這天吃粥的習俗由來已久，傳說頗多。有一說法是「臘八」爲佛祖釋迦牟尼成佛的日子，寺院取香穀與果實等煮粥以供拜佛祖，後來通行於民間；另一說法爲明太祖朱元璋在孩兒時期當牧童時，經常挨餓，一次從老鼠洞掏出些大米、豆子、粟米、紅棗等，放在一起煮成粥，快樂地飽餐了一頓。後來當了皇帝，吃膩了山珍海味，又想起當年那鍋粥，便叫廚師仿倣，一嚐果然別有一番風味。這天恰好是臘月八日，於是賜名爲「臘八粥」。

現在，我國許多家庭仍舊保持吃臘八粥的習俗，煮粥時通常加入大米、小米、核桃仁、花生、紅豆、綠豆、蓮子、紅棗、桂圓、芝麻、白糖等等合煮而成，依個人喜好烹煮，不一定要 8 樣食材；不僅色、香、味俱佳，而且營養價值極高，實屬粥中的上品。早年有些人家從上半年起，就開始儲備「臘八粥」的原料，因爲怕到了寒冬臘月，食材就已食用完畢。

