

的蛋白质、膳食纤维、维生素和矿物质，赖氨酸含量也很丰富，与大米等谷物搭配起来可形成有效的营养互补。同时，适当添加坚果类食材，还可以调节口味。如此之高的营养价值，自古就是养身之佳品。

三称“大家饭”。“大家饭”就是指家常饭、大众饭，大家可以分享的饭。不论僧界、凡界，不管达官显贵还是穷人，都可食用。粥作为东方餐桌上的主食之一，是最寻常的餐食，自产生之日起，便在果腹与养生两条道路上并行发展。说它是可以分享的饭是因为腊八粥可以与左邻右舍共享、与亲朋好友同吃。这一简单的餐食在百姓生活中融进了中国的历史与文化。

四称“红粥”。“红”的喻义是鸿运当头，寄托着美好的愿望。各地腊八粥用料不同、做法不同，但颜色都讲究红色。主要原因是不论山南海北，腊八粥食材中均有红豆、红枣、枸杞之类可以泛出红色的原料，使其具有红亮之色，喻意日子越来越红火。腊八节，作为农耕文化的一个传统节日，随着各族人民的交往与融合，在敕勒川大地上生根开花，寄寓着先人们祈求吉祥，慎终追远，向往美好生活的朴素情怀。

曾经，有一位朋友给我讲过他们家乡一个吃腊八粥的故事，其喻义是一个警世故事。传说一对懒夫妻坐吃山空了家里的积蓄，到了腊月初八这天，两人



又冻又饿，用缸底几粒剩米和墙角几粒五谷杂粮熬了一锅杂烩粥。不料狂风突起，房倒屋塌，小两口被压死在底下，身边还放着半碗没有吃完的杂粮粥。故事虽然悲惨，但警示人们要树立正确的传统文化价值观，勤肯工作，节俭持家。

古语有云：“小孩小孩你别馋，过了腊八就是年！”吃粥时间临近春节，所以腊八粥既是对红火生活的愿景，也是对春节这个传统节日的期盼。老百姓可以从浓烈的年味中感受到中华民族厚重的历史，更能体会到中华文化中质朴的家国情怀。

(作者系内蒙古敕勒川文化研究会理事)