



Laba Porridge Sweetens Run-up to Chinese
New Year

腊八：过了腊八就是年



Laba Porridge Sweetens Run-up to Chinese New Year

By stewing a mixture of such grain as rice, millet, and glutinous rice with red beans, kidney beans, red dates, peanuts, lotus seeds, and other dried fruits, one can make a bowl of steamy, savory *Laba* porridge. In the traditional Chinese lunar calendar, the eighth day of the twelfth lunar month (or *layue chuba*) is called *Laba*. This day is also





known as the *Laba* Festival. It is a tradition to eat a bowl of warm *Laba* porridge on this day to warm up the body while enjoying the upcoming Chinese New Year's festivities.

In ancient times, the Chinese used game meat to make sacrifices to their ancestors and gods at the end of each year. This practice is known as “hunting sacrifices”. In ancient Chinese, the word for “hunting” can be used in a similar way to the word *la*. As a result, the last month of the year is called *layue*. This tradition was later incorporated into celebrations held on the day Sakyamuni became the Buddha thousands of years ago, which was set at the eighth day of *layue* during the Northern and Southern Dynasties. In this way, the *Laba* Festival came into being.





China has a vast territory and abundant resources, resulting in a variety of unique seasonal foods that are enjoyed in different regions during the festival. Besides the most popular dish, *Laba* porridge, local people in China's eastern Anhui Province eat *Laba* tofu, those in China's western Qinghai Province cook the wheat kernels with beef and mutton to make a special wheat dish, and those in China's central Shaanxi Province stay true to their love for noodles on this day by eating noodles instead of porridge. While these foods have distinctive regional features, there is one thing in common, that is, selecting local simple ingredients. In this way, people throughout the country can enjoy their harvests in a bowl after a hard year of work.





In addition to the variety of dishes made from grain, other unique foods are popular during this time throughout China. For example, in northern China people marinate fresh garlic cloves in vinegar to make *Laba* garlic which is eaten with *jiaozi* on the eve of the Spring Festival.



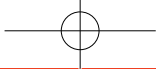
The eighth day of the twelfth lunar month coincides with the coldest period of winter in northern China. The arrival of *Laba* also indicates that the Spring Festival is just around the corner. For many Chinese people, *Laba* marks the start of the festive period that culminates in the Spring Festival. After finishing a bowl of warm *Laba* porridge and looking outside, one might notice the streets and alleyways are also warm and festive. As one popular folk children rhyme goes, “Kids, kids, don’t let your mouth water, for the Spring Festival comes shortly after *Laba*.”





It's fair to say that *Laba* precedes the Chinese New Year. Shortly after the time, people butcher pigs, go shopping for the New Year, marinate bacon, and prepare for a happy and auspicious Chinese New Year.





Scan for a Video





là bā guò le là bā jiù shì nián
腊八：过了腊八就是年

dà mǐ xiǎo mǐ nuò mǐ děng gè zhǒng gǔ
 大 米、小 米、糯 米 等 各 种 谷
 lèi dā pèi hóng dòu yún dòu děng dòu lèi zài jiā
 类，搭 配 红 豆、芸 豆 等 豆 类，再 加
 shàng hóng zǎo huā shēng lián zǐ děng gān guǒ kě yǐ
 上 红 枣、花 生、莲 子 等 干 果，可 以
 áo zhì chū yì wǎn rè qì téng téng xiāng qì sì yì de
 熬 制 出 一 碗 热 气 腾 腾、香 气 四 溢 的





là bā zhōu zài zhōng guó chuán tǒng jié rì zhōng nóng
腊 八 粥 。 在 中 国 传 统 节 日 中 ， 农
lì shí èr yuè chū bā zhè yì tiān bèi rén men chēng wéi
历 十 二 月 初 八 这 一 天 被 人 们 称 为
“ là bā jié ” 。 zài zhè yì tiān hē shàng yì wǎn wēn
“ 腊 八 节 ” 。 在 这 一 天 喝 上 一 碗 温
rè de là bā zhōu gǎn shòu dào de bù jǐn shì yì shēn
热 的 腊 八 粥 ， 感 受 到 的 不 仅 是 一 身
de nuǎn yì gèng shì chūn jié jiāng zhì de nóng nóng de jié
的 暖 意 ， 更 是 春 节 将 至 的 浓 浓 的 节
rì fēn wéi 。
日 氛 围 。

zài yuǎn gǔ shí qī zhōng guó rén jiù zài suì mò
在 远 古 时 期 ， 中 国 人 就 在 岁 末
nián chū zhī jì yòng liè huò de ròu lèi jì sì zǔ xiān shén
年 初 之 际 用 猎 获 的 肉 类 祭 祀 祖 先 神
míng zhè yàng de jì sì bèi chēng wéi liè jì
明 ， 这 样 的 祭 祀 被 称 为 “ 猎 祭 ” 。
zài gǔ hàn yǔ zhōng liè kě tōng jiǎ wéi là
在 古 汉 语 中 ， “ 猎 ” 可 通 假 为 “ 腊 ” ，
yīn ér yì nián de zuì hòu yí gè yuè yě bèi chēng wéi
因 而 一 年 的 最 后 一 个 月 也 被 称 为





“腊月”。猎祭的习俗后来与佛教
的“法宝节”相融合，最终在南北
朝时期固定在了腊月的初八，形成
了中国传统的腊八节。

中国幅员辽阔，物产丰饶，
腊八时节除了腊八粥之外，各地还
有各具特色的节令食品。在安徽地
区，人们会吃腊八豆腐；在青海地





qū , rén men huì bǎ mài rén yǔ niú yáng ròu yì qǐ
区，人们会把麦仁与牛羊肉一起
zhǔ zuò chéng mài rén fàn ; ér zài xǐ huān chī miàn tiáo
煮，做成麦仁饭；而在喜欢吃面条
de guān zhōng dì qū , là bā miàn zé qǔ dài là bā zhōu
的关中地区，腊八面则取代腊八粥
chéng wéi cān zhuō shàng de zhǔ shí 。 zhè xiē shí wù suī rán
成为餐桌上的主食。这些食物虽然
yǒu zhe nóng hòu de dì yù tè zhēng , dàn xiāng tóng de shì
有着浓厚的地域特征，但相同的是
dōu xuǎn yòng gè dì zuì pǔ sù 、 zuì cháng jiàn de shí cái
都选用各地最朴素、最常见的食材
wéi yuán liào , tiān nán dì běi de rén men dōu néng zài zhè
为原料，天南地北的人们都能在这
yì wǎn là bā měi shí dāng zhōng , pǐn chū xīn kǔ guò hòu
一碗腊八美食当中，品出辛苦过后
fēng shōu de zī wèi 。
丰收的滋味。

chú le liáng shí zuò chéng de gè sè měi shí , bù
除了粮食做成的各色美食，不
shǎo dì fāng hái liú xíng zhe yì xiē dú tè de shí wù 。
少地方还流行着一些独特的食物。
bǐ rú zài huá běi dì qū , rén men huì jiāng xīn xiān de
比如在华北地区，人们会将新鲜的
suàn bàn fàng rù cù zhōng yān zhì chéng là bā suàn dài dào
蒜瓣放入醋中腌制成腊八蒜，待到
chú xī zhè tiān hé jiǎo zi yì qǐ shí yòng 。
除夕这天和饺子一起食用。

là yuè bā rì shì zhōng guó běi fāng dōng jì zuì
腊月八日是中国北方冬季最
lěng de shí jié 。 là bā de dào lái yě yù shì zhe chūn
冷的时节。腊八的到来也预示着春
jié de lín jìn 。 zài zhōng guó rén de xīn mù zhōng ,
节的临近。在中国人的心目中，



là bā yí dào , jiù jìn rù le xǐ qìng tuán yuán de chūn
腊 八 一 到 ， 就 进 入 了 喜 庆 团 圆 的 春
jié zhōu qī , hē wán yì wǎn chōng mǎn nuǎn yì de là
节 周 期 ， 喝 完 一 碗 充 满 暖 意 的 腊
bā zhōu , dà jiē xiǎo xiàng fǎng fú dōu kāi shǐ jiàn jiàn yǒu
八 粥 ， 大 街 小 巷 仿 佛 都 开 始 渐 渐 有
le jié rì fēn wéi 。 mǐn jiān miáo shù chūn jié xí sú de
了 节 日 氛 围 。 民 间 描 述 春 节 习 俗 的
tóng yáo jiù yǐ “ xiǎo hái er xiǎo hái er nǐ bié chán
童 谣 就 以 “ 小 孩 儿 小 孩 儿 你 别 馋 ，



guò le là bā jiù shì nián ” yí jù kāi piān 。 kě yǐ
过 了 腊 八 就 是 年 ” 一 句 开 篇 。 可 以
shuō là bā jiù shì xīn chūn jiā jié de yí mù xù qǔ 。
说 腊 八 就 是 新 春 佳 节 的 一 幕 序 曲 。
là bā guò hòu , rén men kāi shǐ shā nián zhū , bàn nián
腊 八 过 后 ， 人 们 开 始 杀 年 猪 ， 办 年



huò yān zhì là ròu zhǔn bèi qīng zhù yí gè huān lè
货，腌 制 腊 肉，准 备 庆 祝 一 个 欢 乐
xiáng hé de zhōng guó nián
祥 和 的 中 国 年。



扫描上方二维码
观看相关视频