



【腊八粥】 选料丰富 煮制细心

可加棒碴和地瓜条

现在，说起腊八，很多人的第一反应就是腊八粥。“小孩小孩你别馋，过了腊八就是年。腊八粥喝几天，哩哩啦啦二十三……”很多人都熟悉的一首童谣，似乎也印证了吃货也是讲究传承的。

腊八粥又称“七宝五味粥”。资料显示，我国喝腊八粥的历史已有一千多年，最早开始于宋代。每逢腊八这一天，不论是朝廷、官府、寺院还是黎民百姓家都要做腊八粥。到了清朝，喝腊八粥的风俗更是盛行。在宫廷，皇帝、皇后、皇子等都要向文武大臣、侍从宫女赐腊八粥，并向各个寺院发放米、果等供僧侶食用。

我们现代人喝腊八粥，除了传承传统，也希望借此讨个好彩头。那么如何让自家的粥更加好喝？来自护国寺小吃起源店的王新梅经理就介绍了她的经验：“选料丰富，熬制细心。”

王新梅介绍说，其实，煮腊八粥的具体用料没有严格规定，不外乎就是各种谷类、豆类和干果，所以每个家庭煮腊八粥选取的材料并不相同，但是一定要从正规渠道购买新鲜食材，尽量丰富一些，而且一些材料需要提前用水泡。“比如江米，不泡不黏。而一些豆类不泡不好煮熟。”

熬腊八粥的材料选好、泡好，就可以开始熬制了。“一般凉水就可以下材料，材料最好根据它们易熟的程度分批下锅。可以先下谷类，再下豆类，最后放干果。火候方面，开始用大火，当先下锅的谷类煮差不多的时候，可以转成小火。如果是用铁锅熬，粥变得黏稠之后，要注意搅拌，不然容易糊锅底。腊八粥最好当天熬当天喝。”王新梅说。

能熬出一锅香甜软糯的腊八粥，是很多人的心愿，那么护国寺小吃熬煮腊八粥有没有什么秘诀呢？王新梅透露说，他们会准备16种材料。“有江米、薏米、小麦米、棒碴、红豆、白芸豆、花生、核桃仁、莲子、瓜子仁、大枣、百合、葡萄干、枸杞、栗子、地瓜条。一般情况下，煮腊八粥选棒碴和地瓜条的比较少见。我们选棒碴是因为它的颜色好看，而且又是粗粮，营养成分高。而选地瓜条是因为这种食材自带一种甜糯的香味，煮好之后软软的，甜甜的，确实好吃。”



每年的农历十二月初八是我国传统的腊八节，今年的1月13日是腊八节。腊八节喝腊八粥，在我国已有一千多年的历史，有养生与祈福的双重意义。很多地方还有腊八当天腌制腊八蒜的传统。

喝粥 腌蒜 过腊八 养生又美味的腊八美食 你都了解吗？

□本报记者 陈曦/文 孙妍/摄



【腊八蒜】

室温即可 勿晒太阳

紫皮蒜和米醋最搭

腊八这天，除了煮腊八粥，华北地区还有泡“腊八蒜”的习俗。腊八蒜的蒜字，和“算”字同音，这是各家商号要在这天算账，把这一年的收支算出来，可以看出盈亏，其中包括外欠和外债，都要在这天算清楚，“腊八算”就是这么回事。腊八这天要债的债主子要到欠他钱的人家送信儿，该准备还钱。北京城还有句民谚：“腊八粥、腊八蒜，放账的送信儿；欠债的还钱。”

很多人都觉得腊八蒜就是腊八+醋+蒜的组合，简单！可怎么才能泡出一罐地道的腊八蒜？在六必居工作了44年的酱腌菜高级技师、享受国务院特殊津贴的行业专家陈杰指点说，泡腊八蒜，紫皮蒜和米醋“最搭”。

他介绍说，因为紫皮蒜瓣小，容易泡透，同时质地瓷实，泡好后口感脆爽。而米醋相较于香醋、熏醋、陈醋，米醋的颜色、香气、浓度都适中。可以把蒜泡得颜色翠绿、酸辣可口。

除此，他表示，想要泡出一罐地道的腊八蒜，还有一些细节要注意。比如，给蒜剥皮的时候，一定要注意不要伤到蒜瓣，不然影响观感。剥完皮，要清洗一下，但一定要晾干之后才能开始泡。如果没有晾干，容易影响腊八蒜的口感。泡腊八蒜容器最好选用玻璃器皿或者陶器皿，而

且要密封性好的。泡制的过程中，不能来回搅动。

吃货都有一颗追求极致的心，所以，吃货的江湖流传着很多泡好腊八蒜的“秘方”：比如阳光照射法、温差加大法等。陈杰笑说，根本不用那么麻烦，室内常温泡制就可以。“太阳直晒，光线太强，泡出的腊八蒜颜色不好。不信，可以自己试验看看。”

“过去的家庭，到了冬天，屋子里温度低，大家都是生炉子取暖。泡腊八蒜，就会把罐子放到炉子旁边。为的是升温后，蒜很快就会变成翠绿，到大年三十儿、正月初一就能吃了。现在，我们的生活条件都好了，房间里的温度大多能达到20摄氏度以上，所以腊八蒜放到常温下就行。”陈杰说。



【养生】

养护阳气 守固阴精

早睡晚起舒缓运动

腊八粥不仅是时令美食，更是养生佳品，尤其适合在寒冷的天气里保养脾胃。

来自首都医科大学附属北京康复医院中医康复中心住院医师李明曦介绍说，古人认为，粥是“世间第一补人之物”，在《本草纲目》中说：“粥能益气、生津、养脾胃、治虚寒，最为饮食之妙诀也。”腊八粥的功效很多，可改善虚弱体质，补心血，还可止咳润肺，防止便秘，养颜美容。糖尿病、高血脂患者可以吃咸味的腊八粥。正所谓五谷为养：是指麦、稻、豆类、杂粮这些主食能养五脏之真气，是人体最好的补药。五谷从种植到收割，根系吸收大地的营养，叶子进行光合作用，吸收天地的精华，所有的生命活动都是为了养育这些种子，所有的营养最后都集中到了种子身上。因此，五谷的营养是最全面的。其中，小米重养脾、大豆重养肾、大米重养肺、小麦重养心、高粱重养肝。

而对腊八蒜，李明曦也表示这是一种“保健食品”。“大蒜含有杀菌力很强的大蒜素，能杀灭多种病菌。腊八蒜的主要配料是醋，其主要成分醋酸也有很好的抑菌或杀菌作用。因此，适度吃点用醋腌制的大蒜可以提高机体免疫力，远离感冒困扰。”她说。

“腊八节紧邻大小寒，可谓是一年中最寒冷的时候了，当天下流感冒严重，困扰了很多人。这个时节，恰当的饮食、作息都可以

帮助人们远离疾病。”李明曦说。而具体有哪些注意事项，她也给大家支了招。

早睡晚起

冬季可以适当睡“懒觉”，因为天气寒冷，以早晚为剧，应尽量减少户外活动，防止受寒。《内经》提倡在冬季要“早卧晚起，以待日光”，早睡是为了养护阳气，晚起是为了固阴精，晚起通常指太阳出来以后起床，睡觉时不要贪睡而蒙头睡。被窝里的空气不流通，氧气会越来越少，时间一长，空气变得混浊不堪，易引起胸闷、恶心、惊醒、出虚汗，对健康无益。

保暖防寒

白天身穿保暖服、头戴保暖帽，有助于驱除寒气，保持温暖。另外，热水泡脚，也是冬季养生的一个重要方法，特别是有风湿关节病等陈年旧疾的患者，用一些温经散寒、通络止痛的中药液泡脚，具有较好的治疗作用。

常饮热粥

“粥”在中医理论里，有保胃气、存津液的作用，常饮热粥，除了对于驱除寒气有直接作用外，还可在粥里添加一些健脾养血、益气固表的药物，以增强抵抗力，所谓“正气存内，邪不可干”是也。

适当温补

民间有“冬补三九”的习俗，在此时进补可扶正固本，萌育元气，增强抵抗力，为下一年的身体健康打下良好的基础。

适当运动，微出汗即可

冬藏时节，万物蛰伏，人们也应该顺应自然界的规律减少运动，以免扰动阳气。

此时锻炼应当有节制，微微出汗就可以了！建议大家选择一些舒缓的运动，比如慢跑、踢毽子、打拳、散步等，舒展筋骨就可以，切不可追求大汗淋漓，导致阳气外泄。



相关链接：

腊八节各地习俗

很多人只知道腊八粥、腊八蒜，但其实全国各地腊八节的习俗还有很多。

祭祀：腊八本来就是祭祀的日子，一些地方至今还保留着这样的习俗。所以，在腊八节这天祭神、敬佛、祭祀祖先，有祈求神灵、佛祖、先人庇佑的好兆头。

吃冰：腊八前一天，人们一般用钢盆舀水结冰，等到了腊八节就脱盆冰并把冰敲成碎块。据说这天的冰很神奇，吃了它在以

后一年不会肚子疼。

吃腊八面：腊八面是在腊八粥的基础上发展而来的。在每年农历腊月初八早上太阳出来之前，陕西人家家户户都要吃碗热气腾腾、飘香四溢的腊八面。

制腊八豆腐：安徽黟县民间习俗，是当地的风味特产，将自制豆腐晒干可留日后吃。“腊八豆腐”平时用草绳悬挂在通风处晾着，吃时摘取，一般可晾放三个月不变质、不变味。