

今天是腊月初八，每年的这一天，家家户户都会熬制腊八粥，寓意团圆、吉祥，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。首都医科大学附属北京康复医院中医康复中心主治医师王亚南提醒，腊八粥、腊八蒜作为节令食物，适合于大多数人群食用，但不宜“千人一方”，选材食用有讲究。

# 浓情腊八 温暖粥到

□本报记者 陈曦



## ■腊八粥篇■

### 腊八粥选材有讲究

腊八粥的食材选择上紧跟腊八节气时令的特点，主要原料为谷类，常用的有粳米、糯米和薏米等。中医认为，这些谷类具有健脾、补肺、清热、渗湿的功能，可在一定程度上清除郁火。而且富含膳食纤维，对预防心脑血管疾病有一定功效。

豆类是腊八粥的主要配料，常用的有黄豆、绿豆、赤小豆等。黄豆具有降低血中胆固醇、预防骨质疏松等多种保健功能。而绿豆、赤小豆则被认为可以清热解暑、健脾燥湿、利水消肿。

腊八粥中果仁的食疗作用也是不可小觑的。其中，常用的花生有“长生果”的美称，具有润肺、和胃、止咳、利尿、下乳等多种功能。核桃仁则具有补肾纳气、益智健脑、强筋壮骨的作用，还能够增进食欲、乌须生发，又很好地兼顾了冬季肾脏的收藏作用。另外还有龙眼肉、葡萄干等可补脾生血，养心益智，老年人尤宜。

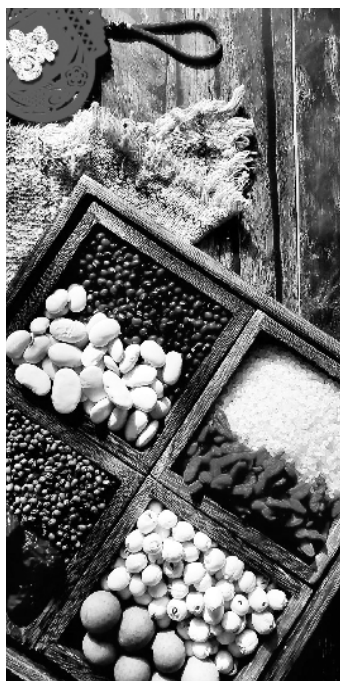
当然，有部分人本身患有一些慢性疾病，担心吃了腊八粥出现身体不适，医生建议，每个人要根据个人需要、体质寒热虚实放一些食材进行调理养生。

老年人可以加一点何首乌、枸杞子，有延年益寿的作用，对血脂也有辅助的调节作用。

高血压患者在粥里多放薏米，再加白萝卜、芹菜，可以平降肝气。

失眠患者加点龙眼肉、酸枣仁会起到很好的养心安神作用。

手脚冰凉、畏寒的虚寒症患者，最好不放绿豆、荞麦等寒凉、易伤脾胃的食材，可以多放糯米、红豆、桂圆、大枣，具有



补血、温阳的功效，连同粳米一起煮至软烂，可以驱寒保暖。但桂圆性热，内有痰火及感冒症状的人不宜多食。

### 腊八粥这样熬更好喝

**浸泡** 煮粥前先将米用冷水浸泡半小时，这样不仅能缩短熬粥时间，还能使熬出的粥口感好。

**火候** 先用大火煮开，再转文火即小火熬煮约30分钟，粥的香味由此而出。

**搅拌** 搅拌则是为了“出稠”，也就是让米粒颗颗饱满、粒粒酥糯。

**点油** 改用文火煮后约10分钟时点入少许色拉油，不但能使粥看起来色泽鲜亮，而且入口别样鲜滑。

## ■腊八蒜篇■

### 紫皮蒜配米醋最相宜

制作腊八蒜前，需要做好充分的准备工作，其中主要包括选购大蒜、食醋和其他配料以及泡制容器等。具体注意事项如下：

**优先选购紫皮优质大蒜** 选购大蒜原料时，选择紫皮蒜为优。注意蒜瓣需完整无外伤、颗粒饱满、大小均匀、色泽乳白、无冻伤、无霉变、无损伤、坚实且未发芽。

**泡制腊八蒜的醋以米醋为佳** 用米醋泡制的腊八蒜，通常来讲更易于形成颜色翠绿、口感酸辣适度、带有适宜的香气和甜味等感官品质。在选择米醋时要认准食品生产许可证SC编号，选购合格产品。

**其他可选配料** 从工艺的角度来说，添加少许白糖可改善口感，添加少许白酒可适当延长储藏时间。

**容器** 盛装腊八蒜的容器需保证其洁净、无油和水，最好为玻璃或陶瓷材质的，不宜选用塑料瓶。

### 存放温度要适宜

为保证腊八蒜的口感和营养成分的保留，在制作时要特别注意以下几点：

保证蒜瓣表面完整，去皮洗净并充分晾干；切去蒜的底端，可以让醋更快地进入蒜内部，加速大蒜绿变；食醋的液面要漫过蒜瓣，但也不可倒入过多，需要与瓶口有一定距离，以防止溢出；0-8℃条件下腌制腊八蒜，20天左右为最佳食用期；20℃以上条件下腌制时，一周左右即可食用，时间不宜过长，以防部分营养成分的流失。

腊八蒜的存放温度要适宜，腌制腊八蒜时温度越高其绿变速

越快，一旦绿变就需要在0-4℃低温条件下贮藏。温度过高，蒜的绿色素降解速度加快，质地变软，会失去爽脆的口感；温度低于0℃同样会影响腊八蒜的品质。

腊八蒜在取用时要注意防止被污染。捞取腊八蒜时，要注意使用洁净的餐具，防止带入油脂等，以避免造成剩余的蒜瓣腐烂变质。

### 特殊人群不宜食用

相比于新鲜大蒜，腊八蒜中的辛辣味要低一些，对胃肠道的刺激减弱，但对于部分特殊人群仍不宜食用：

**腹泻者忌食腊八蒜** 腊八蒜属辛辣刺激性食物，患有非细菌性的肠炎、腹泻时吃大蒜可能会刺激肠黏膜，使病情恶化。

**消化道疾病患者不宜食用腊八蒜** 大蒜本身就会刺激胃酸分泌，因而胃溃疡、胃酸过多者不宜吃腊八蒜。

**正处于服药期间或重病的患者忌食腊八蒜** 大蒜性热、辛散，在服用中药时，需要忌口，禁食辛辣。

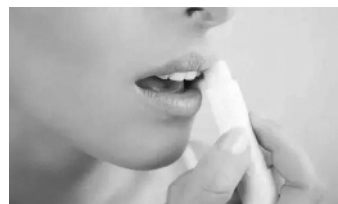


**健康在线**  
协办  
首都医科大学附属北京康复医院

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 睡前涂唇膏保湿效果更好



唇膏属于化工产品，一般1天使用3次左右即可。润唇膏睡前涂好，可以滋润一整夜直到第二天早晨，这样嘴唇就不易干燥了。当嘴唇出现干裂时，直接涂抹唇膏不一定有效果，最好先用水敷，让嘴唇充分吸收水分后再涂抹润唇膏，这样做保湿效果更好。

#### 大米生虫“解救法”



米虫本身无毒，也不会产生毒素，因此生虫的米经过淘洗后一般都能吃。也可通过以下方法去掉虫子：冷冻法，生虫不严重的可将大米连口袋一起放入冰箱冷冻室里，24小时后再取出，这时小虫被冻死，很容易挑出来。通风法，将生虫大米放在阴凉通风处，让虫子慢慢爬出，然后再筛一筛。

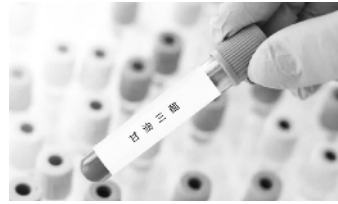
### 红灯

#### 情绪不好或是缺维生素D



冬季，有些人会感到无精打采、心情抑郁，甚至失眠等。出现这些情况除了季节性情感障碍的影响外，维生素D的缺乏也是一个不可忽视的因素。维生素D又被称为阳光维生素，是人体必需的营养素。它有助于促进钙的吸收和利用，维持血磷、血钙的平衡。同时，维生素D缺乏还可能影响情绪，导致情绪低落、易怒、抑郁等。

#### 甘油三酯超标可能升高血压



我们常说的血脂，主要包括两种成分：甘油三酯和胆固醇。不少人非常重视胆固醇水平，却忽视了甘油三酯。研究发现，甘油三酯是最有可能升高收缩压和舒张压的主要血脂指标，其中，小高密度脂蛋白中的甘油三酯升高，与收缩压和舒张压升高的相关性最强。这意味着，甘油三酯一旦超标，血压可能也要失控。

## 丰台区市场监管局

# 进一步落实好食品生产企业主体责任

为进一步加强《企业落实食品安全主体责任监督管理规定》的科学有效落实，在食品生产企业全面落实主体责任的基础上，丰台区市场监管局紧密结合食品生产企业工作实际，进一步探索开展精准分级、一体推进的试点工作。

近日，该局食品生产科组织召开了“丰台区食品生产企业落实主体责任精准分级推进试点工作”，辖区食品生产企业主要

负责人或食品安全总监、食品安全员参加会议。

会上，介绍“食品生产企业落实主体责任精准分级推进试点”工作背景；传达《关于试点开展食品生产企业落实主体责任精准分级推进的工作通知》文件精神，提出具体工作要求，强调在全面推进落实企业食品安全主体责任的基础上，按照企业规模和管理水平划分出不同的三级管理措施，实施分级精

准管理，确保企业食品安全责任落实更加科学合理。会上，相关食品生产企业代表进行了充分的交流，均作积极表态发言，表示一定会严格落实企业主体责任，切实做好试点工作。

会议指出，要积极探索企业分类、分级落实主体责任，创新管理新模式，有效压紧压实食品生产企业主体责任，及时防范化解风险隐患，避免在落实企业主体责任的过程中发生“形式化”

“一刀切”等问题。

此外，要求相关试点企业要认真学习并贯彻落实此次工作会议精神，思想上高度重视，行动上做好贯彻落实，企业之间、企业与监管人员之间加强沟通交流，统筹好食品安全与企业发展的关系，营造良好的市场氛围，以企业的高质量发展助力丰台区“倍增追赶、合作发展”。

(李天玲)