



## 腊八粥腊八蒜 开启新年味道

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。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。

### 腊八粥篇

#### 食材搭配有讲究 兼顾口感与营养

在腊八粥的食材搭配上,建议在白米等精细食材基础上,适当搭配一些糙米类、杂粮类等谷物。粗细搭配既可以增强口感,又有利于摄取更丰富的营养物质。豆类富含蛋白质、膳食纤维、维生素和矿物质,并含有丰富的赖氨酸,与大米等谷物搭配起来可形成有效的营养互补。同时,适量添加坚果类和干制果蔬类食材,不仅可以丰富营养,还可以调节口味,但如果是给老人及儿童食用,建议提前取出食材中的硬核。

食材选购要当心,变质、异味不可用,消费者购买熬制腊八粥所需食材时应选择商超、农贸市场等正规渠道,购买无霉烂、无变质的食材。如购买已搭配好可直接熬制的包装食材,应注意观察产品是否在保质期内,包装是否完整无损。

#### 科学熬制很重要 避免营养流失掉

家庭熬制腊八粥简单易行,但需要注意以下两点:

食材处理要有针对性 依据不同食材的特点进行清洗、浸

泡、剥皮、去核、精拣等操作。例如豆类等不易煮烂的食材,需要在煮前充分浸泡,煮后才会更加柔软可口。

建议熬粥勿加碱 熬制腊八粥时如果加食用碱容易造成B族维生素等营养物质的流失。建议巧用电饭锅和电压力锅的“杂粮粥”功能,这样也可轻松煮出稠度好的美味腊八粥。

#### 特殊人群需注意 享用美味讲究多

腊八粥食材丰富,搭配合理,营养均衡。但特殊人群在食用腊八粥时,也应有所注意:

糖尿病患者 尽量选择不加糖的腊八粥。宜用燕麦、大麦来增加黏稠感,同时可适当增加杂豆类食材,有助于控制血糖上升速度。

消化不良者 应选用少放或不放黄豆、黑豆等豆类熬煮的腊八粥。因为豆类中含有胀气因子,如食用过多,会造成肠胃不适。

肥胖人群 应选用少加白米等容易消化的食材和糖制成的腊八粥,可多加芸豆、红豆等种皮相对厚一些的淀粉豆类,既可使粥的质地软而不烂,又具有良好的口感和饱腹感。

### 腊八蒜篇

#### 腌制腊八蒜 准备工作不可少

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,应选择已打破生理休眠期(新鲜大蒜在低温下贮藏7天以上即可打破生理休眠期)的紫皮蒜为优。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、紧实且未发芽。

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。

不宜选用塑料瓶 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。

腊八蒜腌制有窍门 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,以防止部分营养成分的流失。快速腌制的腊八蒜缺少形成风味物质的时间,口味不如



传统低温腌制的好。

#### 存放温度要适宜 取食卫生需留心

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度越快,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。

腊八蒜味道佳,但特殊人群不宜食用。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。(午综)

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 调整进食顺序就能控血糖



吃饭时,很多人在意吃什么、吃多少,却忽略了关乎身体健康和体重的吃饭顺序。如果先吃蔬菜,然后吃蛋白质,最后吃高血糖反应的碳水化合物,不仅有利于控血糖,对减肥也很有帮助。

#### 三点连线自测有没有下颌后缩



对于下颌极度后缩的人来说,气道可能也会变得狭窄,进而在睡觉时出现打鼾、呼吸暂停的情况,影响全身健康。两步自测自己是否有下颌后缩的情况:照镜子时,观察侧面线条,如果鼻尖、嘴唇、下巴不在一条直线上,可能就是下颌后缩。自然状态下,嘴巴闭合时,上牙覆盖下牙过多,或者下牙明显向后退,也是下颌后缩的信号。

### 红灯

#### 切勿过量摄入咖啡因



适量饮用咖啡并不会导致骨质疏松的发生,但过量摄入咖啡因的确会有增加骨质疏松的风险。对于健康成年人,每天咖啡因摄入量最好控制在400毫克以内,大约相当于3-5杯的咖啡。此外,目前中国人摄入的咖啡因主要来自茶,除了咖啡,部分碳酸饮料、功能饮料也含有较多咖啡因,要注意控制含咖啡因食物的过量摄入。

#### 吃饭时不要一次性大量喝水



吃饭时适量饮水能帮助食物在胃中更好地混合,促进消化,尤其是吃粗粮馒头和干粮等干燥、难以下咽的食物时。不过,吃饭时一次性大量喝水,可能会造成胃容量被撑满而减弱胃的蠕动,影响胃肠道消化。此外,对于胃功能较弱的人,比如老年人、儿童、反流性食管炎患者等,即使吃饭时喝的水不多,也可能出现消化不良等不适感,应根据自身情况进行调整。

### 房山区城管执法局

## 持续加强供热保障 护航居民温暖过冬

为保障供热运行安全平稳,确保居民温暖过冬,房山区城管执法局统筹全区综合行政执法部门持续开展2024-2025年度采暖季供热专项执法保障工作,规范供热单位运行服务,维护采暖用户权益,筑牢群众“温暖防线”。

房山区城管执法局执法人员深入供热单位开展供热执法宣传和实地检查,现场了解供热企业运营情况并宣传相关法律法规,指导供热单位做好重点环节安全管控,抓好关键人安全教育培

训。在控制室、锅炉房等场所,重点检查锅炉、压力泵、调节阀等供热设备的维护状况,查看巡检记录、设备维护情况及安全制度落实情况,压实供热单位安全生产责任和供热保障主体责任。截至目前,共检查供热单位67家,立案2起。

拱辰街道综合行政执法队全面深入区域内供热单位,着重对供热设施及相关区域进行隐患排查,检查是否存在安全隐患,如线路老化、易燃物品堆放等情

况,及时发现并消除隐患,确保供热工作安全有序进行。

长阳镇综合行政执法队联合镇城市办共同开展社区供暖检查工作,通过现场查看、访民问暖、查阅相关资料等方式,全面了解供暖情况,对检查中发现的部分社区存在供暖设备未悬挂阀门开关标识、公示信息未张贴等问题,现场责令整改,并提出具体整改建议。

韩村河镇综合行政执法队完善信息共享、联合执法、案件移

送及案件协查等机制,积极配合行业主管部门开展供热综合执法,结合市民供热诉求,以问题为导向,开展精准执法,提升综合执法效能。

接下来,房山区城管执法局将统筹全区综合行政执法部门持续开展供热专项检查,依法依规处理违法行为,并加强协调联动,确保供热采暖设备安全平稳运行,为群众温暖过冬保驾护航。

(李安琦)

·广告·