



# 今天是“腊八节”，吃什么？

## 腊八节各种美食，让您吃出健康来！



今天是我国传统的腊八节，每年到这一天家家户户都会用多种谷物、豆类、果脯、干果等食材煮腊八粥，早晨出家门的时候喝上一碗，暖暖的幸福让人觉得有了扛过整个冬季的勇气和力量。那么，除了腊八粥，还有腊八面、腊八蒜。腊八节究竟还有哪些美食？如何吃才健康？一起来看看国家二级营养师，合肥市第五人民医院的程圣鸿等专家的推荐。 ■ 蔡富根/整理

### 1. 腊八粥

国家二级营养师程圣鸿表示，在腊八这一天喝腊八粥、做腊八粥是全国各地老百姓最传统，也是最讲究的习俗。各地腊八粥的花样，争奇竞巧，品种繁多。

#### >> 甜味腊八粥

**原料：**糯米、绿豆、红豆、红枣、桂圆肉、银耳、栗子、核桃仁、枸杞、葡萄干、白果、莲子、山楂、金橘、梅肉(无核的话梅肉、杏脯以及各类果脯等)、花生仁、芝麻、芸豆、芋头、冰糖。

**做法：**1.将米、绿豆、红豆洗净，加清水上火煮。先大火烧开，加热5分钟。

2.红枣、桂圆肉、银耳、栗子、核桃仁、枸杞、葡萄干、白果、莲子、山楂、金橘、梅肉、花生仁、芝麻、芸豆、芋头(洗净去皮切小块)、冰糖等放入锅中。煮约1~2个小时即成。

#### >> 咸味腊八粥

**原料：**大米适量、胡萝卜2根、熏干2块、青笋1根、香菇7~10朵、木耳少许、猪肉馅半斤、虾仁5~8个、盐少许。

**做法：**1.先将米淘净，放入砂锅里，加水后煲煮。

2.将猪肉馅放入锅里，待开锅后撇去泡沫。肉馅尽量选用较瘦的猪肉馅。

3.将虾仁洗净放入锅内。

4.将事先泡发好的香菇切成约3毫米小丁，再将泡好的木耳切碎一同倒入锅内。

5.把胡萝卜切成约3毫米的小丁，放入锅内。

6.15分钟后，将熏干也切成3毫米的小丁，放入锅内。

7.10分钟后，将青笋切成3毫米的小丁，放入锅内。

8.其间应经常搅动粥，避免粘锅。30分钟后，加少许精盐后即可出锅。

### 腊八粥这样喝才养生

北京西苑医院老年病科副主任医师刘征堂介绍，腊八粥如何施材蕴含着中医道理。

一碗粥最基础的就是谷类，腊八粥以粳米、糯米和薏米为常用。其中，粳米具有补中益气、养脾胃、和五脏、除烦止渴、益精等功用，可用于脾胃虚弱、烦渴、营养不良、病后体弱等病症。

如果平时里有出虚汗的毛病，则可以在粥中加入糯米，可助补中益气，健脾养胃，止虚汗。要是加入薏米，则保健的意义更强，因为薏米具有健脾、清热、渗湿的功能，对慢性肠炎、消化不良等症有良效，还可预防心脑血管疾病以及美容。

腊八粥中大家熟悉的莫过于赤小豆。中医认为赤豆具有健脾燥湿、利水消肿之功，对于脾虚腹泻以及水肿有一定的辅助治疗作用。

解放军254医院营养科营养师李丽介绍在家熬制腊八粥，放什么食材非常有讲究。比如，大米的淀粉含量较高，所以对于糖尿病患者来说，在家自己熬腊八粥尽量少放或者不放大米，可以用荞麦米、燕麦米、薏米或大麦米来代替。

### 喝腊八粥这些要注意

虽然腊八粥非常好吃，但是有些注意事项还是要提醒大家：

1. 给小朋友食用腊八粥时，可以加入山楂同煮或者饭后吃点山楂，以帮助消化防止积食。

2. 存在胃-食管返流症、胃溃疡等疾病的患者，不建议食用腊八粥，因为腊八粥有高淀粉、高蛋白质最容易加重症状，如果想吃请浅尝即止。

3. 消化不良的人也不适合过多食用腊八粥，因为其容易导致腹胀、腹痛等症。

4. 感冒发热的患者不适合吃腊八粥，因为粥中蛋白含量太高，不利于体温的消退。

### 2. 腊八面

腊八面是腊八节的节令食品，属汉族传统面食，流行于陕西关中地区，在陕西省渭北一带，腊八节一般是不喝粥的，每年的农历腊月初八早上，家家户户都要吃碗腊八面。

**原料：**宽面原料：面粉250g、鸡蛋1个、盐及温水适量。臊子原料：猪肉100g、豆腐干4块、胡萝卜1根、白萝卜1截儿、干香菇5朵、压缩干燥黑木耳1/4块、干黄花菜1小把、黄豆1/2杯。辣椒酱2大勺、酱油少许。

#### 做法：

- 1.面粉中加入盐，搅匀后打入鸡蛋。
- 2.一边加水、一边用筷子小心搅拌面粉。
- 3.搅拌至面粉呈大块雪片状。
- 4.用手揉成面团，此时面团粗糙一些没有关系。
- 5.盖上面盆，饧15分钟，重新揉面团，如此反复2到3次。
- 6.揉过3次的面团，已经变得非常光滑。
- 7.最后饧好的面团擀成0.5厘米厚的面片。
- 8.撒足量面粉，切成10厘米宽，叠在一起。
- 9.切成菱形块。
- 10.用双手拉住菱形块的两端，慢慢伸长、抻薄。

### 3. 腊八蒜

泡腊八蒜是北方尤其是华北地区的一个习俗。顾名思义，就是在阴历腊月初八的这天来泡制蒜。其实材料非常简单，就是醋和大蒜瓣儿。

**原料：**紫皮蒜1000克，米醋500克。

**做法：**1.选用一干净陶罐或玻璃罐，作为泡腊八蒜的容器；2.选好紫皮蒜，去皮洗净，晾干，放入陶罐或玻璃罐，内中一定不要有油，倒入米醋直到刚好没过大蒜为止，盖好盖。3.将其置于10℃~15℃最好能晒到阳光的环境下，泡制10天左右，蒜呈翠绿色即可，并移至阴凉处储藏，随取随用。

专家表示，冬天经常吃些腊八蒜，对人的身体是有好处的，既杀菌还解毒。泡腊八蒜必须得用紫皮蒜和米醋，紫皮蒜瓣小泡得透，蒜瓣硬邦瓷实，泡出的蒜脆香。米醋色淡，泡过蒜色泽如初，橙黄翠绿，口感酸辣适度，香气浓而微甜。如果用老醋、熏醋泡，则会色泽发黑，蒜瓣不够绿，口感较差，尤其是熏醋，略带糊味。



过了腊八就是年

