



腊八食品热销

□晨报记者 渠稳 秦颖

“腊八祭灶,新年来到,小孩儿要花,小孩儿要炮,花花老太要核桃……”祖祖辈辈流传下来的民谣预示着,从腊八开始,新年的脚步就越来越近了,老百姓从腊八开始就要忙活着购置年货准备过年了。按照民间习俗,人们在腊月初八这一天要喝腊八粥,这种习俗使得腊八粥及其相关原材料在临近腊月初八这几天销售火热。

1月9日,记者在各大超市采访时了解到,我市各大超市都开辟了专门的“腊八”食品区,出售腊八粥原材料及腊八蒜。据新区兴鹤大街一家超市的工作人员介绍,近一周来,腊八食品销售量日日走高,腊八原材料每天都要补货。山城区长风路一家超市的工作人员也表示,近日豇豆、糯米、莲子等腊八粥原材料的销售情况也非常乐观。

◆“三个一”引领腊八粥原材料销售火热

1月11日就是腊八节,元旦过后,不少超市都在显眼位置摆放制作腊八粥的原材料,有花生、枸杞、大枣、糯米、莲子、百合、绿豆、黑米、大米等。记者看到,尽管超市出售的散装或袋装腊八粥原材料已将传统的8种原料提前混合好,但是更多消费者喜欢自选材料熬制腊八粥。“现在有些消费者购买腊八粥原料已不再局限于‘八宝’,而是根

据自己和家人的喜好,尽量多地添加营养丰富的杂粮和干果。”一位促销员这样告诉记者。记者发现,薏米、小米、银耳、枸杞、桂圆等也颇受消费者欢迎。

正在挑选腊八粥原材料的赵金霞女士对记者说,往年腊月初八家里很少熬制腊八粥,但是今年腊月初八是个好日子,1月11日有“三个一”,代表了一心一意、“一帆风顺”,所以她准备熬上一锅腊八粥与亲朋好友分享,既有节日的喜庆,也是对未来日子的美好期待。

◆腊八粥原材料价格随腊八节临近水涨船高

“受物价上涨以及腊月初八吃腊八粥的习俗影响,腊八粥原材料价格上涨幅度较大,以豇豆为例,元旦前的价格是每斤2.6元,现在已经涨到了每斤3元钱,精装优质大米元旦前每斤在2元左右,如今已经涨到了2.2元。莲子、干桂圆、糯米、红枣由于批发价上涨,零售价也随之提高,其中南方莲子价格涨幅最大,普通的散装莲子从以前每斤25元左右上涨到30元左右。”

“虽然腊八粥的原材料价格都出现了不同幅度的上涨,但是为了让儿女们聚在一起团团圆圆地喝一碗腊八粥,我还是买了花生、枸杞、桂圆等8种原材料,回家精心熬制腊八粥,希望

儿女们一年平平安安。”家住福源小区的刘洪烈老先生对记者说。

◆不少饭店推出“腊八宴”

随着市民生活水平的提高,市民对腊月初八这个节日也越来越重视,在家熬制腊八粥成为市民过腊八节的重要节目,但对于那些工作忙没有时间熬制腊八粥的家庭,我市一些饭店也推出了“腊八宴”,让这些家庭也能过一个团团圆圆的腊八节。

“一个星期前,我们酒店就已经开始着手应对腊八节了,前两天我们已经购买了大量的原材料,腊八这天我们将推出‘腊八宴’。这几天天气冷,我们在腊八粥里添加了一些中草药,可以起到驱寒的作用。”黎阳路一家饭店的大堂经理告诉记者。

记者在采访中了解到,虽然“腊八宴”不如“年夜饭”那么红火,但是同样受到了饭店商家的重视,“凡是腊月初八这天来我们酒店消费的,我们就会赠送腊八粥,同时,针对不同年龄段的市民,推出不同原材料的腊八粥。儿童的腊八粥我们以大枣、莲子为主要原料,可以起到补血的作用;成人的腊八粥我们以枸杞、山药、百合为主要原料,可以起到补肾的作用。”华山路一家饭店的老板说。

腊八节的传说和习俗



资料图

农历十二月初八(农历十二月被称为腊月),是我国汉族传统的腊八节。腊八节又称腊日祭、腊八祭、王侯腊或佛成道日,原来古代欢庆丰收、感谢祖先和神灵(包括门神、户神、宅神、灶神、井神)的祭祀仪式,除祭祖敬神的活动中,人们还要逐疫。这项活动来源于古代的傩(古代驱鬼避疫的仪式),史前时代的医疗方法之一即驱鬼治疾。作为巫术活动的腊月击鼓逐疫之俗,今在湖南新化等地区仍有留存。

腊八这一天,我国大多数地区都有吃腊八粥的习俗。腊八粥也叫七宝五味粥,是用8种当年收获的新鲜粮食和瓜果煮成,一般多为甜味粥。而中原地区的许多农家喜

欢吃腊八咸粥,粥内除大米、小米、绿豆、豇豆、小豆、花生、大枣等原料外,还要加肉丝、萝卜、白菜、粉条、海带、豆腐等。

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、果等供僧侣食用。在民间,家家户户也要做腊八粥,祭祀祖先;同时,合家团聚在一起食用,馈赠亲朋好友。

中国各地腊八粥的花样,争奇竞巧,品种繁多。其中以北京的最为讲究,掺在白米中的物品较多,如红枣、莲子、核桃、栗子、杏仁、松仁、桂圆、榛子、葡萄干、白果、菱角、青丝、玫瑰、红豆、花生……总计不下20种。人们在腊月初七的晚上,就开始忙碌起来,洗米、泡果、剥皮、去核、精拣然后在半夜时分开始煮,再用微火炖,一直炖到第二天的清晨,腊八粥才算熬好了。更为讲究的人家,还要先将果子雕刻成人型、动物、花样,再放在锅中煮。比较有特色的就是在腊八粥中放上果狮。果狮是用几种果子做成的狮形物,用剔去枣核烤干的脆枣作为狮身,半个核桃

仁作为狮头,桃仁作为狮脚,甜杏仁用来作狮子尾巴。然后用糖粘在一起,放在粥碗里,活像头小狮子。如果碗较大,可以摆上双狮或是四头小狮子。更讲究的,就是用枣泥、豆沙、山药、山楂糕等具备各种颜色的食物,捏成八仙、老寿星、罗汉像。这种装饰的腊八粥,只有在以前的大寺庙的供桌上才可以见到。腊八粥熬好后,要先敬神祭祖。之后要赠送亲友,一定要在中午之前送出去。最后才是全家人食用。吃剩的腊八粥,保存着吃了几天还有剩下来的,却是好兆头,取其年年有余的意义。如果把粥送给穷苦的人吃,那更是为自己积德。

腊八粥在民间还有巫术的作用。假如院子里种着花卉和果树,也要在枝干上涂抹一些腊八粥,相信来年多结果实。腊八这一天,除了祭祖敬神外,还有悼念亡国、寄托哀思等活动。

(据百度百科)

腊八节「驾到」腊八粥开熬

保健美食腊八蒜



腊八蒜

每年腊八,我国各地有腌制腊八蒜的习俗,在腊八这天把蒜腌上,等到大年三十晚上吃饺子的时候,吃着饺子,就着腊八蒜,被认为是好日子的象征。

腊八蒜的制作方法:

1、筛选出大蒜(最好是紫皮大蒜),将蒜瓣去皮、切去蒜蒂,用清水冲洗干净,晾干备用。

2、准备一可密封的容器(坛子或罐子),开水煮过消毒后晾干备用。

3、将大蒜放入容器中,倒入食醋,以没过大蒜瓣为宜;还可依个人口味适当加些糖。

4、将容器密封,放置到低温、阴冷的地方。7天~10天之后,蒜变绿以后即可食用。

腊八蒜的功效:

1、化弊为利,相得益彰:大蒜具有上百种功效,从治疗耳朵感染到预防心脏病和癌症,无一不能。但大蒜素具有挥发性,食用后口腔内易留有气味,很不雅观!而腊八蒜则消除了各种

原料原有口味的不足,化弊为利。经过醋的浸泡之后,大蒜的辣味去掉了,而且也没有了浓浓的蒜臭味;而醋中原有的味道中也平添了很多蒜香,感觉也不那么刺鼻呛人了。

2、颜色鲜艳,口味平衡:腊八蒜的翠绿颜色和与米醋相融的风味,不仅颜色喜人、引人食欲、营养互补,而且,酸、甜、辣、香俱佳,也达到一种口味、味觉的平衡,还给人一种迷人的味觉享受,是大人三十吃饺子、拌凉菜的最佳佐料。

3、保心降压,疗效更佳:大蒜中含有一种叫“硫化丙烯”的辣素,可降低体内低密度脂蛋白的含量,具有明显的降血脂和防止血栓形成,促进血液循环以及预防冠心病、动脉硬化性心脏病及中风的作用。大蒜中的“配糖体”,有很强的降压作用,每日吃一头大蒜是简单易行的降压方法!尤其是与具有软化血管的食醋一起食用,使降压、降脂的效果更胜一筹,是高血压、高血脂、动脉硬化等心血管病人的良方。(据新浪网)

腊八粥对号食用更健康

传统的腊八粥主要由各种米、豆、坚果等制成,营养丰富,健脾益肾,滋补虚损。同是美味腊八粥,全国各地有些许差异。而在营养师看来,腊八粥大可不必一定在腊八之日才吃,冬令季节可以不定期地食用。而不同的人群,应当根据自己的体质安排腊八粥的配料。

高血压患者用薏米

中医认为薏米具有健脾、润肺、清热、渗湿的功能,经常食用对慢性肠炎、消化不良等症也有良效。富含膳食纤维的薏米有预防高血脂、高血压、中风及心血管疾病的功效。

核桃、栗子补肾益气

花生和核桃是熬制腊八粥不可缺少的原料。花生有“长生果”的美称,具有润肺、暖胃、止咳、利尿、下乳等多种功能。核桃仁具有补肾纳气、益智健脑、强筋壮骨的作用,还能够增进食欲、乌

须生发,核桃仁中所含的维生素E更是医药学界公认的抗衰老药物。

对于经常失眠的患者,可以在粥里加点龙眼肉、酸枣仁。大枣也是一种益气养血、健脾的食疗佳品,对脾胃虚弱、血虚萎黄和肺虚咳嗽等症有一定疗效,栗子能补肾益气、治腰酸腿软。

燕麦可降低胆固醇浓度

燕麦具有降低血液中胆固醇浓度的作用,食用后可减慢血糖值的上升,在食品中添加燕麦后可抑制血糖值上升,因此对于糖尿病以及糖尿病合并心血管疾病的患者,不妨在粥里放点燕麦。

心血管病患者加豆

黄豆营养十分丰富,并且具有降低血液中胆固醇、预防心血管病、预防骨质疏松等保健功能。

赤小豆有健脾、利水消肿之功效,对于脾虚腹泻以及水肿有一定的辅助治疗作用。绿豆则对高血压有辅助治疗的功。

(据《大河报》)

