

# 喝腊八粥有讲究

“腊八祭灶，年下来到，小妮儿家要花，小孩儿家要炮……”本周的周六就是农历腊月初八，按照中国人的传统说法，腊八是新年开始的标志。这一天，在中国民间有喝腊八粥的习俗，这个习俗在我国已有上千年历史。



## 喝腊八粥是春节到来的标志

民间把传统历法的十二月称为“腊月”。“腊，合也，合祭诸神者”，在古时是祭祀的意思。远在商代，中国就有连天地、神灵、祖先一起祭祀的习惯，以祈福求寿、避灾迎祥。其中每年有春、夏、秋、冬四次大祭，尤以冬祭最为隆重。而冬祭多在十二月份进行，因此从周代开始，便把十二月叫做腊月。

腊月意味着旧的一年即将结束，新的一年即将开始，老百姓通过祈福、祭祀等表达心情。在民间有“送信的腊八粥”的说法，实际上是说喝了腊月初八的腊八粥，就该准备过年了。所以，民间把腊八作为新年到来的信号，以至于民间都说要把家里的陈粮收拾收拾，准备新的粮食。

腊八粥最早传于印度的佛教，关于腊八粥的起源，有一个非常有名的传说。据传当时的佛祖释迦牟尼为寻求人生的真谛，游历到印度的摩揭陀国，饿晕在尼连河畔，被一位美丽聪慧的牧羊女子用各种干果熬粥所救，恢复体力的释迦牟尼顿悟到了佛法的真谛，并修成佛，这一天是腊八。

虽然这一说法并没有得到考证，但有资料记载从唐朝开始民间就有喝腊八粥的传统。实际上，腊八粥是送信的，到了农历腊月初八这一天，上至皇家，下至平民，满城皆喝腊八粥。腊八粥在一年中最寒冷的季节，送来了春天的第一缕信息，从腊月初八这一天开始，年的氛围渐渐浓了起来。

## 熬制腊八粥各有各的讲究

清代《燕京岁时记·腊八粥》记载：“腊八粥者，用黄米、白米、江米、小米、菱角米、栗子、去皮枣泥等合水煮熟，外用染红桃仁、杏

仁、瓜子、花生、榛穰、松子及白糖、红糖、葡萄以作点染。”

腊八粥的主要原料为谷类，豆类是腊八粥的配料，果仁也是制作“腊八粥”不可缺少的食材。过去皇宫、王府、寺庙包括普通百姓家，在腊八粥的熬制方面都有各自的讲究和做法，差异并不仅仅体现在作料的多少。以王府为例，由于没有像皇宫那么森严的等级关系，王府的老福晋会提前两个星期采购食材，以至于把腊八粥的准备和熬制当作一个解闷的事儿做，在喝腊八粥之前还要进行大规模的祭祖。就全国而言，腊八粥在南方主要集中在寺庙，比如杭州的灵隐寺每年腊八粥的舍粥队伍会排得非常长。而在北方的重视程度比南方更强烈一些。

现在的一些家庭，在腊八粥的制作方面非常讲究，谷物通常用薏仁米、大米或者糯米，豆类常用芸豆，如果用核桃肉，会先把外面的皮去掉，这样熬制出来的粥是纯白色的，再把果脯、红枣、桂圆等切碎，按照块儿的形状放到粥上。腊八当天除了喝粥，还会配一些小菜，比如奶酪卷、芸豆卷、沙琪玛等。

近些年来，随着养生观念深入人心，腊八粥的熬制有了新的认识。一些家庭会根据食用的人群，有针对性地加入一些食材；比如老年人喝会放一些具有补气功效的黄芪，给年轻人喝会加入果酱或其他原料，增加视觉冲击力。而像美国大杏仁、腰果等干果种类的日渐繁多，腊八粥在品种上也比过去更加丰富。

## 熬制腊八粥更是一种美的体验

在中国人的风俗习惯中，腊八节这一天家家户户都会熬上一锅腊八粥，保证家里每一个人能尝到腊八粥，而且街坊四邻还讲究相互赠送。在这个过程中，不仅仅只是腊八粥的交流，更多的是祝福和感情的联络。实际上，喝腊八粥寓意吉祥、好运，更是一种感恩

的体现。

腊八本身是个传统节日，又是年节的前奏，可以说腊八节是新年开始的信号，“小孩儿小孩儿你别馋，过了腊八儿就是年”，“吃了腊八饭，就把年来办”。腊八节后，春节将至，人们便开始购置年货，打扫卫生，布置居室，以崭新的面貌迎接“年”的到来。

年不是具体到初一或者除夕，而是一个过程。以腊八作为开始的标志，而腊月二十三过小年是作为过年的预演，年三十则达到高潮。年夜饭、守岁、压岁钱等都是重要的文化载体，初一开始进入新年。

过年歌谣展示给我们的其实都是年前的准备，实际上体现了重要的美学观点，也就是说美的体验在过程，而不是结果。我们祖先看到了年的内在审美特点，把年前的准备营造得非常全面，扫完屋、贴春联窗花，感觉离年又近了一步，在这种不断地春节准备活动中体现年的气氛。正是因为如此，才有那么多人热衷于熬制、品尝腊八粥。

## 延伸阅读

### 腊八粥常见原料的功效

谷物常用的有粳米、糯米和薏米。粳米具有补中益气、养脾胃、和五脏、除烦止渴、益精等功用；糯米具有温脾益气的作用，适于脾胃功能低下者食用，对于虚寒泄利、虚烦口渴、小便不利等有一定辅助治疗作用；薏米具有健脾、补肺、清热、渗湿的功能，经常食用对慢性肠炎、消化不良等症也有疗效。

常用的有黄豆、赤小豆。赤小豆具有健脾燥湿、利水消肿的功效，对于脾虚腹泻以及水肿有一定的辅助治疗作用。

果仁具有食疗作用，尤其是花生和核桃，必不可少。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。核桃仁具有补肾纳气、益智健脑、强筋壮骨的作用。（北晚）

## 洋葱怎样吃更美味健康

洋葱的滋味独特，食用方法多样，既能单独做菜，又能与多种菜肴配合做成美味食品而深受大众的欢迎。洋葱含有丰富的维生素B1、维生素C、胡萝卜素、尼克酸、钙、磷、铁、前列腺素A、栎皮黄素、二烯丙基二硫化物及硫氨基酸等成分，其中的二烯丙基二硫化物及硫氨基酸具有降低血脂和血压的功效；前列腺素A具有扩张血管、降低血黏度、降血压、预防血栓的作用；在动物实验中发现，洋葱可提高实验鼠的骨密度，常吃洋葱可预防骨质疏松；洋葱能促进消化液分泌，加强消化能力，并有助于排毒；洋葱中的栎皮黄素是一种天然抗癌物质，能调节机体的免疫功能，控制癌细胞的生长，从而具有防癌、抗癌作用；洋葱所含的微量元素硒也是一种很强的抗氧化剂，能消除体内的自由基，增强细胞的活力和代谢能力，具有防癌抗衰老的功效。在山东省一个胃癌发病较高的地方调查发现，洋葱吃得越多的人得胃癌的几率越低。

大家常吃洋葱，如果你掌握如下相关知识，一定会吃得更有味，更健康。

■ 洋葱有白皮及紫皮两种，白皮洋葱肉质柔嫩，水分和甜度都较高，长时间烹煮后有黄金般的色泽及适度甜味，白皮洋葱适合鲜食、炖煮或烘烤。紫皮洋葱肉质微红，辛辣味强，适合炒或做菜沙拉。总的讲紫皮洋葱的营养及保健功效更好一些。

■ 虽然一年四季都能购到洋葱，但在夏、秋季买到的是新鲜洋葱，这种洋葱最外层的皮很薄，而肉质很厚，水分又多，同时辣味也轻一些。而冬、春季的洋葱大多是经过储存的，水分少一些，皮更厚，辣味稍大。

■ 要挑表皮干燥、紧实，没有外伤，在手里掂起来较沉的，且闻不到气味的洋葱（因为洋葱若被划伤会释放出气味）。买回来的洋葱要放在低温、干燥、避光且通风良好的地方。也可以直接放入网袋中挂起来，能贮藏很长时间。千万不要把洋葱放在塑料袋里，否则本来耐放的洋葱很快会闷软、变质、发芽甚至腐烂。

■ 切洋葱时，里面的硫化物会挥发出来，致人直流眼泪。如果你先将洋葱放在冰箱里冷冻10~15分钟后再切，且先切前部，最后切根部，那么呛人的味道就会小很多，因为根部的硫化物含量最高。

■ 做菜或烧汤时，加入洋葱能给菜肴带来诱人的浓郁口感。而要达到最好的效果，必须先用小火加热：在锅里倒一点油，放入切好的洋葱，用微火加热使洋葱缓慢充分地释放出香味物质，并盖上锅盖，能保持适当的水分，稍稍炒焦一点会更香。

■ 洋葱中的硫化物等会在口腔中留有不受欢迎的异味，特别是吃生洋葱时味会更大，即使刷牙也难以除去。但是你不要因此而不敢吃洋葱，因为这些具有异味的物质正是人体需要的有益成分，它具有抗癌等功能。你只要同时嚼些生蔬菜或吃点蔬菜沙拉就能去除异味，因为生的蔬菜水果中的酶类物质能中和硫化物，除去口臭。

■ 在吃猪、牛、羊肉等油腻的食物时，搭配生洋葱，能起到解腻的作用。

（新民）

## 原地踏步走增加肺活量

原地踏步是轻微运动里非常有助增加肺活量的方法，只要配合正确的呼吸方法，二三十分钟以后，身体各部位获得的氧气就会明显增加。长期坚持原地踏步，可使心跳变得慢而有力，心肌的韧性与强度大增，从而也减少了心肌梗死和心脏衰竭的发生。长期坚持原地踏步还能增加能量的消耗，促进多余脂肪的利用和增强肌肉力量，使身体脂肪、肌肉的比例更为合理，因而可减少糖尿病、肥胖症引起的一系列老年病。

做原地踏步时，要求全身放松：抬头，目视前方，略挺胸，微收腹；两臂前后摆动至45°，大腿带动小腿踏步，先提足跟，脚尖不离地面，练习1分钟，然后再稍提高大腿，足掌稍离地面，再练习2分钟；步伐要轻松而稳健，自然有节律，身体的重心落在脚掌前部；接着可逐渐高抬大腿至离地30cm，速度上大致为每分钟原地踏步60至90步，每次从10分钟可逐渐增至20分钟。（爱妮）