



# 明天 腊八节 喝一碗粥, 祈一年福!

“小孩小孩你别馋, 过了腊八就是年。”明天就是农历十二月初八, 俗称“腊八”。喝一碗香喷喷的腊八粥, 是这个节日最重要的“仪式”, 对新年的祈盼与祝福也随着粥香在空气中升腾起来。天南海北共庆“腊八”, 一碗正宗的腊八粥应该是啥味儿的? 腊八节各地有哪些习俗? 如何养生? 本期健康周刊为你奉上“腊八养生套餐”, 祝你生活愉快。 蔡富根/整理

## 腊八来历

关于腊八起源的两个故事。

**故事一:** 话说当年朱元璋在牢中受难, 饥寒交迫的朱元璋在地里扒出了稻、黍、麦、黄豆等食物, 在锅里把这些东西给炖了吃了, 这些东西救了朱元璋的命。后来朱元璋成了明朝的皇帝, 为了纪念他在牢中的日子, 他把那天定为腊八节, 习俗就是吃五谷杂粮煮成的粥, 美其名曰: 腊八粥!

**故事二:** 源于人们对忠臣岳飞的怀念。当年岳飞带兵进入朱仙镇, 当时正是严寒的冬季, 岳家军饥寒交迫, 体力不支, 百姓相继送来五谷杂粮来给将士们吃, 岳家军把百姓送的杂粮煮了吃了, 大败金军, 取得了胜利。这天刚好是十二月初八。岳飞风波亭冤死后, 人们为了纪念岳飞, 就在这天把五谷杂粮煮了吃了, 表达对岳飞的怀念。

## 腊八食俗

“两乡侈各健, 一粥喜遥同。”在我国许多地区, 人们都会在腊八节这天喝一碗热乎乎的腊八粥, 不同地区还有泡腊八蒜、吃腊八面和晒腊八豆腐等食俗。一项项“仪式感”十足的腊八习俗为人们带来了浓浓的年味。

**1. 腊八粥。** 我国喝腊八粥的历史, 已有一千多年。最早开始于宋代。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。

**2. 腊八蒜。** 泡腊八蒜是北方的习俗。做法极其简单, 将剥了皮的蒜瓣儿放到一个可以密封的罐子、瓶子之类的容器里面, 然后倒入醋, 封上口放到一个冷的地方。慢慢地, 泡在醋中的蒜就会变绿, 最后会变得通体碧绿的, 如同翡翠碧玉。

**3. 腊八豆腐:** 在安徽黄山黟县, 人们则会在腊八节前后晒起“腊八豆腐”, 豆腐黄润如玉、咸中带甜, 被人们誉为“素火腿”。

## 腊八美味

### 1. 营养

腊八粥的营养非常好, 易于吸收, 是“食疗”佳品, 有和胃、补脾、养心、清肺、益肾、利肝、消渴、明目、通便、安神的作用。

“腊八粥”的主要原料为谷类, 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。

薏米具有健脾、补肺、清热、渗湿的作用, 经常食用对慢性肠炎、消化不良等症也有良效。

豆类是“腊八粥”的配料, 常用的有黄豆、赤小豆。

黄豆具有降低血中胆固醇、预防心血管病等多种保健功能。

赤小豆对于脾虚腹泻以及水肿等有一定的辅助治疗作用。

### 2. 做法

#### 做法一

**【材料】:** 圆糯米 150 克, 绿豆 25 克, 红豆 25 克, 腰果 25 克, 花生 25 克, 桂圆 25 克, 红枣 25 克, 陈皮 1 小片, 冰糖 75 克。

**【做法】:** 1. 先将所有材料用水泡软, 洗净;  
2. 锅内注入水, 加入所有材料煮开后, 转中火煮约三十分钟;

3. 放入冰糖调味即可食用。

#### 做法二

**【原料】:** 红枣、核桃、黑米、香米、玉米、葡萄干、红豆、小米(根据自家人口配比即可)。

**【做法】:** 1. 红豆、玉米提前泡 3~4 小时;  
2. 其他材料混合洗净;  
3. 所有材料混合放入锅内, 加足量水, 烧开后, 小火熬成粥即可。

### 3. 提醒

腊八粥虽美味, 不过也有三个不宜。

#### 1. 不宜多放干果

腊八粥里加入一些桂圆肉、葡萄干、蜜枣等材料, 可使粥的品味更高, 口感更好。但这些干果含糖量高, 不宜多食, 尤其对于糖尿病患者而言, 更要节制。

#### 2. 脾胃虚弱者不宜多吃粘食

腊八粥中通常都加入糯米, 以增加粘糯的口感, 但不易消化。因此, 脾胃虚弱的人, 尤其是有溃疡性疾病的人群, 一定不可贪食。

#### 3. 煮粥时不宜加碱

很多人煮粥有加碱的习惯, 认为可使粥更加黏稠, 也容易烂。但几乎所有的维生素都有遇碱破坏的特点, 所以, 煮粥时不宜加碱。

## 腊八养生

### 1. 早睡早起

冬季可以适当睡“懒觉”, 因为天气寒冷, 以早晚为刷, 应尽量减少户外活动, 防止受寒。《内经》提倡在冬季要“早卧晚起, 以待日光”, 早睡是为了养护阳气, 晚起是为了固阴精, 晚起通常指太阳出来以后起床, 睡觉时不要贪睡而蒙头睡。

### 2. 保暖防寒

白天身穿保暖服、头戴保暖帽, 有助于驱除寒气, 保持温暖。另外, 热水泡脚, 也是冬季养生的一个重要方法。

### 3. 常饮热粥

“粥”在中医理论里, 有养胃气、存津液的作用, 常饮热粥, 对于驱除寒气有直接作用。

## 腊八诗词

### 腊日

东晋·陶渊明

风雪送馀运, 无妨时已和。  
梅柳夹门植, 一条有佳花。  
我唱尔言得, 酒中适何多!  
未能明多少, 章山有奇歌。

