

今日腊八节，俗话说：“过了腊八就是年”，过年的序幕就此拉开。腊八节的饮食多样，比如不少地方有腌制腊八蒜的习俗；很多地区讲究吃腊八粥，而各地的腊八粥也各有不同；还有其他的腊八美食，如腊八豆腐、腊八面等。



都是腊八粥 讲究各不同

不一样的腊八粥

腊八这一天，不少地方流行用大米、小米、玉米、薏米、红枣、莲子、花生、桂圆和各种豆类(如红豆、绿豆、黄豆、黑豆、芸豆等)熬制腊八粥来喝，但各地的粥讲究不同。

老北京人讲究提前熬煮腊八粥。腊月初七晚上开始洗米、泡果、去核，然后用微火炖，直到第二天清晨，腊八粥才算熬好了。煮粥的原料也有讲究，除大米外，还要加入如红枣、莲子、核桃、栗子、杏仁、松仁等不下20种辅料。

陕北北部地区，腊八节当天不仅会制作腊八粥来喝，还要将腊八粥赠送亲友，讲究一定要在中午之前送出去。而自家的腊八粥要有剩余，寓意“年年有余”。当地人还认为，如果把腊八粥送给穷苦人吃，那更是为自己积德。

甘肃地区的腊八粥是用五谷、蔬菜一起煮来吃。在甘肃武威地区更是讲究过“素腊八”，吃大米稠饭、扁豆饭或是稠饭，煮熟后配麻花同吃。

河南和其他地方不同，河南部分地区的腊八粥较稠，类似于蒸饭，也称腊八饭。当地人认为腊八节吃腊八饭，来年五谷丰登。

腊八粥虽好喝，但也要注意营养均衡。开封市市场监管局建议，制作腊八粥时在选用白米等精细食材的基础上，适量搭配一些糙米类、杂粮类等谷物，实现粗细搭配的营养均衡。此外，为了增加口感的多样性，可以适度添加坚果类和干制果蔬类食材，不仅有益于健康，还能调节粥的口味，使其更加美味可口。

腌一份腊八蒜

腊月初八是北方人腌制腊八蒜的日子。在过去，腊八这一天，家家户户都会用醋和新鲜的大蒜制作腊八蒜。具体做法是将剥了皮的蒜瓣儿放入密封容器，倒入醋，封上口，放到阴凉的地方慢慢腌制。经过一两周的酝酿，一份翡翠般的腊八蒜就做好了，不仅色泽鲜绿，而且香气四溢，是春节餐桌上的一道亮丽风景。

腌制好的腊八蒜，可以直接食用，也可以作为配菜、调味料使用。要注意的是，腌制腊八蒜使用的醋应尽量选择米醋，更容易形成

翠绿的颜色，口感酸辣适度，有微微的香气和甜味。

另外，腌制腊八蒜时，要格外讲究腌制温度。温度越高，变绿的速度就越快，绿变后需要在0℃—4℃的低温条件下贮藏，温度过高，大蒜的叶绿素降解速度就会加快，质地变软，如果腌制温度低于0℃，也会影响腊八蒜的品质。

腊八美食还有这些

腊八节当天，各地还有不同的美食，比如腊八豆腐、腊八面、麦仁饭等。

腊八豆腐是安徽省黟县地区的传统小吃之一，选用上等小黄豆做成豆腐，经切片涂抹食用盐晾晒后形成豆腐干，即腊八豆腐。制作好的腊八豆腐黄润如玉，口感松软，淡淡的咸甜味让人回味无穷。在餐馆宴席或招待贵宾时，当地人还会以雕刻的形式呈现，再浇上香气扑鼻的麻油，搭配葱姜蒜等各种佐料，成为酒宴上的一道佳肴冷盘。

在陕西澄城地区，家家户户都要在腊八节当天吃碗腊八面。面的汤底是用豆类(红豆为主)熬制的，面一般是韭叶面(与韭菜叶的宽度相等的面条)，在熬红豆汤底的过程中下面条，然后用熟油将葱花爆香泼入面锅中，香气四溢，回味无穷。

青海西宁地区，腊八节要吃麦仁饭。旧时，人们会在腊月初七晚上将新碾的麦仁与牛羊肉一同放入锅中，加上青盐、姜皮、花椒、草果等作料，经一夜文火熬煮，就形成了美味的麦仁饭。

(来源:《新京报》)

大米的花式吃法

大米是餐桌上的常客，除了能焖煮成米饭，还能通过各种加工方式，化身为肠粉、米糕、米酒、米布丁等美食。下面，让我们一起来看看大米的“变形记”。

肠粉 肠粉是广东地区的特色美食，口感柔滑细腻，当地人常将其作为早餐或下午茶。肠粉制作方法很简单，只需将大米浸泡数小时，研磨成细腻的米浆，然后进行蒸制，即可得到薄如蝉翼的肠粉皮。蒸制过程中，可根据个人口味加入不同馅料，如鸡蛋、猪肉、虾仁、生菜等，吃的时候可以搭配酱油、辣椒酱等调味品。大米制成肠粉后，会损失部分营养，但可以用丰富的馅料补充蛋白质、维生素、膳食纤维等，提高其营养价值。

米糕 米糕是我国传统糕点之一，香甜软糯，入口即化，带有天然的米香味。制作米糕时，需要将大米打成米浆，然后加入面粉、糖、酵母等搅拌均匀，待发酵好后倒入模具中，可撒上红枣、核桃、葡萄干等配料，放入锅中蒸熟，脱模后即可食用。制作过程中，大米中部分维生素和矿物质会有损失，建议吃的时候配上一杯豆浆，或适量干果、水果等，以中和米糕的甜腻感，补充营养。需注意，米浆在发酵过程中，可能会因椰毒假单胞菌污染，产生米酵菌酸毒素。因此，一定要确保器具干净卫生，避免杂菌污染；发酵时间不宜过长，做好的米糕要及时冷藏保存，并尽快吃完；如发现有变味、发黏等异常现象，应立即丢弃。

米酒 米酒起源于中国，味道醇厚甘甜，带有淡淡的米香和酒香。制作米酒需要将大米煮熟后，加入酒曲，再发酵一段时间即成。发酵过程中，氨基酸、B族维生素、有机酸的含量增加，有助人体消化吸收和新陈代谢。但过量饮用米酒会对身体造成不良影响，如果喜欢其味道，可适当用米酒做菜，比如米酒汤圆、米酒炖鸡等，都是不错的选择。米酒在发酵过程中，可能会受到杂菌污染，导致变质或产生有害物质，因此不建议自酿，最好购买质量过关的成品。

米布丁 米布丁起源于欧洲，传入中国后逐渐成为国人喜爱的甜品之一，其口感细腻滑嫩，味道香甜可口。制作米布丁需要将大米煮熟，加入牛奶和糖搅拌，然后用料理机打匀，冷藏凝固即成。加入牛奶后，蛋白质、钙及维生素含量会有所增加。自制米布丁要少加糖，可以根据个人口味搭配一些水果，让营养和风味都更上一层楼。

大米锅巴 大米锅巴酥脆可口，做法也不复杂，只需将大米煮熟后晾干，加入盐、五香粉等调料，煎制、油炸或烤制即成。大米锅巴会因为高温烘烤而损失部分维生素和矿物质，建议吃的时候将适量的蔬菜或肉类作为配菜，不仅可以平衡营养，还能提升整体口感。自制大米锅巴时，最好使用烤箱，以降低油脂的摄入量，温度一般选择180℃~200℃，能让锅巴香脆而不焦。

(来源:《生命时报》)

为啥冬天吃点“凉”更养生

是不是从小总听家人说冬天不能吃凉?但中医建议你，冬日不必完全追求温热进补，适当吃点“凉”对身体有益，冬天适量吃点“凉”有助养生。

吃“凉”要分情况

在中医智慧里，有顺应自然规律、天人合一的理念，在调养身心过程中遵循春夏养阳、秋冬养阴的原则。冬天阴气盛、阳气衰，万物收敛闭藏，人也应如此。

冬天适量吃点“凉”有助养生。这里的“凉”，要分情况。

温度凉的食物不建议吃 像冰棍、

雪糕、凉啤酒这类温度凉的食物，容易伤脾胃，影响消化功能，加上冬天室外寒冷，食用会损及阳气，不建议吃。

凉性食物适当食用有益 四气中偏凉的食物，也就是凉性食物，具有养阴、清热、润燥、生津的功效，冬天适当食用是有益的。

凉性食物有哪些呢

蔬菜 冬瓜、白菜、芹菜、菠菜、冬笋等，性质偏凉且有助于清热解毒、润燥生津。

水果 如雪梨、马蹄等，有清热润肺、生津止渴功效，可缓解冬季室内干燥

引起的不适。

其他 绿豆、莲子、银耳等食物也具备清热滋阴、润燥的作用，适合冬季适量饮用。

食用凉性食物要遵循一定原则

配些温性食物 食用时适当配些温性食物平衡寒热，比如：炖牛肉配萝卜；补气消食；枸杞、红枣配荷叶；清热下火。

控制食用量 过度食用凉性食物会伤脾胃阳气导致消化不良。

因人而异 阳虚体质、胃肠功能差、四肢冰凉的人要慎食凉性食物。

(来源:CCTV生活圈)