

一碗香浓的腊八粥,既有温暖的亲情,也浸透着浓浓的年味儿

腊月至 粥飘香 情意暖

核心提示

“小孩小孩你别馋,过了腊八就是年”,随着耳畔响起熟悉的歌谣,腊八节即将到来。农历腊月初八,从这一天开始年味一天浓过一天,整个年俗随之拉开帷幕。腊八粥穿过千百个寒冬,以它的糯甜与香浓,为这一年中最寒冷的时节带来一份温暖。不过,对于如何正确健康地喝粥,很多人却一知半解。不同人群对腊八粥的选材各有讲究,用料不同,口味也不同。本期“食疗”,我们邀请营养师为大家详细解读。

融媒体记者 谢伟端/文 林劲峰/图(除署名外)



一碗粥传递腊八习俗



柴火烧出的腊八粥更甜糯



喝腊八粥,感受中国人的年味儿



寺院施粥是传统

习俗

溯源腊八节和腊八粥

腊月(农历十二月)初八这一天,原本是用来祭祀祖先和神灵,祈求丰收和吉祥的节日。它的前身是古代“腊日”,岁终之月称“腊”,上古时期,腊日是最重要的年终祭祀日,一般在岁末的几天举行,人们会用祭品来祭祀上天与自然万物之神、祖先。那时,腊日的意义相当于后来的春节。

《说文》解释:“冬至后三戌日腊祭百神。”意思说,冬至后第三个戌日曾是腊日。从先秦起,腊八节还要逐疫。民俗学专家萧放说,腊月击鼓驱疫之俗,今在湖南新化等地区仍有留存。

起初,腊日的时间并不固定。直到南北朝时期,宗懔在《荆楚岁时记》中提到:“十二月八日为腊日。”腊八这天在当时已成为腊月里重要的一个节日了。隋唐以后,灶神祭祀与驱滩活动与腊日分离,移到了岁末小年以后。此时,腊八节兴起了一个新的节俗,那就是喝腊八粥。

腊八粥的来历有很多说法,比如纪念佛祖成道、怀念忠臣岳飞等等。民间一则关于腊八粥起源的传说,则体现了老百姓的勤俭美德。相传早年有老两口非常勤劳,日子过得很富裕,但他们去世后,两个儿子十分懒惰,逐渐变穷了。这年到了腊月初八,兄弟俩没饭吃,只得找了一把扫帚,来到原来放粮食的大囤、小囤,扫出一点儿五谷杂粮,再加上几枚干红枣,煮了一顿粥。哥俩悔不当初,第二年都变勤快了,几年后过上了好日子。为了牢记懒惰的教训,此后每逢农历腊月初八,人们就吃这种杂粮粥,又叫“腊八粥”。

实际上,中国古代很早就有了冬至以赤豆粥祭神的习俗,腊八在冬至之后,慢慢地,“冬至粥”便移为“腊八粥”。腊八粥作为节令食品最早出现的时代比较难以考证。但宋代《东京梦华录》已有记载,说北宋开封府十二月初八日,“诸大寺作浴佛会,并送七宝五味粥与门徒,谓之‘腊八粥’……”



带孩子感受腊八习俗



腊八粥的食材用料往往包含对应的民俗寓意(CFP图)

滋味

亲情暖、乡情浓

作家沈从文在《腊八粥》一文中,有过如下描述:“把小米,饭豆,枣,栗,白糖,花生仁儿合并拢来糊糊涂涂煮成一锅,让它在锅中叹气似的沸腾着,单看它那叹气样儿,闻闻那种香味,就够咽三口以上的唾沫了……”每个人对腊八粥都有着不同的回忆,不同地区腊八粥的用料也会有不同,多元的口味受到大众的欢迎。

陈婧(化名)是石狮人,在她的记忆中,从小家里就特别注重腊八,过节必喝腊八粥。往往是离着腊八节还有几天,父母就开始留心选购各种原料:绿豆、花生、麦仁、红枣、莲子、糯米、桂圆……陈婧有一次数了数,五谷杂粮、干果蜜饯加在一起,竟有十来种之多。腊八粥的做法需要些耐心:红枣去核,再剥好花生备用,尤其头天晚上要把米和各色豆子提前用水泡好,这样第二天煮出来的腊八粥,会有不一样的香味;煮粥的时候,火候最重要。

而在安溪的80后王小姐这里,做腊八粥的过程就没有那么繁复了。“记忆里粥的原料并不一定是八样,多半是喜欢什么口味,哪种原料就多放一点。我喜欢吃红枣,所以每年做腊八粥,妈妈让我帮着选原料,我总是多准备些红枣,喝粥的时候甜甜的,口感特别好。小孩都盼着过年吃好的、穿好的,小时候觉得喝到腊八粥,年也就快到了。现在喝腊八粥,更多的是一份亲情的温暖。”

在泉州,还有不少人家通过寺庙施粥等方式品尝腊八粥。每年腊八,泉州少林寺、承天寺都会照例为民众广施腊八粥。承天寺姚秘书长告诉记者,今年腊八粥的配方也与往年差不多。泉州鲤城海滨金山社区居委会赵主任介绍说,辖区有一位居民在浙江做企业,今年他将再次从浙江一家寺庙带回一些腊八粥,送给辖区内的贫困户和老人吃。

记者了解到,闽南的腊八粥配方主要是绿豆、麦仁、红枣、莲子、糯米、桂圆等,与中原的腊八粥配方基本一致。不过在内地其他地方,也不尽相同。南京的腊八粥有稻米、豆类、花生、大枣、莲子等,讲究的配料不下20种,甜甜糯糯;四川的腊八粥是咸的,加腊肉、胡萝卜,一碗喝下去暖暖的;而在陕北高原,熬粥除了用多种米、豆之外,还得加入各种干果、豆腐和肉混合煮成。

“无论是咸甜,南北方各地腊八粥配方都不同,主要是因为各地物产不同,自然也就形成各自的特点。”专家解释称,不管是黄米、江米、红豆、枣泥,还是榛子、花生,腊八粥的食料往往包含对应的民俗寓意。放点儿桂圆,象征着团圆;放点百合,代表百事和睦;莲子象征恩爱连心,桔脯、栗子象征大吉大利。因为有了美好的寓意,所以,按照民间风俗,有些地方煮好了腊八粥,第一碗要先祭祀祖先,以示感恩;更多的地方,除了自己喝,也会分赠街坊四邻,一碗腊八粥,飘着浓浓的乡情。

功效

对身体有益但也有禁忌

喝腊八粥是一种民俗,对身体健康也颇为有益。“稻米是腊八粥最基础的食材,这会让他更黏稠,口感更佳。而小米富含微量元素,可以修复老年人的骨骼,调节神经和心肌功能,特别适合老年人食用。”国家高级公共营养师柳耀红介绍,“煮腊八粥常用的豆类可以提供丰富的优质蛋白,富含B族维生素和矿物质,豆类的皮含有膳食纤维,可以改善胃肠道功能;花生含有丰富的不饱和脂肪酸,可以有效地改善高血压等心脑血管疾病;莲子具有益肾清心、养心安神的作用;大枣具有补充气血的作用,同时还可以改善口感……”

不过,对一些患者来说,食用腊八粥也是有讲究的。“要注意的是糖尿病患者,腊八粥的食材中有部分含糖量高,如糯米、红枣等就不适合。”柳耀红建议,想控制血糖,可煮粥时加入燕麦、荞麦、豆类、杂粮等,“燕麦中的β-葡聚糖对升高血糖影响较小,荞麦中的铬元素,也可以提高胰岛素的活性,豆类等富含的植物蛋白比较丰富,也不易快速升高血糖。这里要提醒患者,在熬制过程中,要注意时间控制,粗粮如果细做,也会对血糖产生影响。”

再比如,结核病是一种慢性、高消耗性疾病,患者食欲较差,往往营养状况较差,对此可加入一些高能量、高蛋白的食材,如坚果类、豆类等。“坚果属于高能量密度食材,如10克的核桃,其能量有65千卡,15粒花生的能量也很高,约有90千卡,相当于一勺油(10ml)的热量。豆类如黄豆、黑豆等,是优质蛋白质的良好来源,如50克的黄豆含有约18克的蛋白。这些对于患者的健康状况有很大帮助。”柳耀红说。

此外,很多人煮粥有加碱的习惯,认为这样能够让粥更加黏稠软烂,但有人说加了碱的粥没营养。对此,中国农业大学食品科学与营养工程学院范志红教授表示,煮粥是否需要加碱因人而异,比如对于有些消化不良、胃酸过多的人,煮粥时略微加碱面有助于消化吸收,但如果碱面放多了,确实会破坏食材中的维生素和抗氧化物质。

她分析道,有些人之所以喜欢煮粥放碱,主要还是因为节省时间的客观需求。特别是腊八粥,食材主要由大米、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)组成,谷物中淀粉粒的外层多被一层含蛋白质的薄膜包裹着,煮粥时蛋白质不能完全溶解,导致米粒不分散,所以熬制会比较耗时。而粥中加碱,能破坏淀粉粒外的蛋白质膜,释放出所有的淀粉,从而能够用相对较短的时间增加粥的黏度。

然而,碱毕竟是大多数维生素的“天敌”。维生素C、维生素B1、维生素B2、叶酸等维生素都非常怕碱。谷物里的B族维生素较为丰富,但如果长时间熬煮加了碱的粥,会很容易把食材中的维生素B1和B2“赶尽杀绝”。另外,加碱还会加强淀粉的糊化作用,让血糖升高更快;而如果碱加多了,还会有碱味和滑溜感,会破坏谷物天然的味道。

范志红建议说,想要喝软烂黏稠的腊八粥,用压力锅就可以达到目的,不一定非要放碱。



时令果蔬掌故346

“蔬中最有利者”白萝卜



白萝卜的烹制方法多种多样

白萝卜属根茎类蔬菜,是一种常见的蔬菜,种植有千年历史,生食熟食均可,其味略带辛辣味。研究认为,白萝卜含芥子油、淀粉酶和粗纤维,具有促进消化,增强食欲,加快胃肠蠕动和止咳化痰的作用。中医理论也认为该品味辛甘,性凉,入肺胃经,为食疗佳品,可以治疗或辅助治疗多种疾病,本草纲目称之为“蔬中最有利者”。

安溪县外餐餐饮行业协会会长黄种源介绍,在烹饪白萝卜时,我们可以根据个人口味和需求选择不同的方法,以保留最大的营养价值和味道。比如尝试制作一道清爽可口的凉拌白萝卜丝:将白萝卜洗净,切成细丝,然后加入适量的盐和糖进行腌制。这样可以使白萝卜更加脆嫩,同时调味更为均匀,也可以根据个人口感喜好,加入香菜、葱花等。

再比如,白萝卜汤也是一道受欢迎的菜肴,制作简单、美味又营养。只需将白萝卜切块,与鸡骨或骨头汤一同炖煮。这样做可以使得白萝卜的营养成分更易被人体吸收,味道也鲜美。在炖煮的过程中,白萝卜释放出的天然甜味与汤底相互融合,形成独特的风味。

除了烹制白萝卜的传统方法外,烤白萝卜也是一种别具风味的选择。将白萝卜切成薄片,涂上橄榄油,并加入一些调味料如盐、黑胡椒和迷迭香,将其放入烤箱中烤制,直到萝卜表面呈现金黄色并散发出诱人的香气。这样处理后的白萝卜薄片口感酥脆,同时保留了营养成分。烤白萝卜不仅可以作为开胃的小食,还可以搭配,为正餐增色不少。

白萝卜还可以尝试将其加到各种炒菜中,如炒白萝卜炖牛肉、酱炒白萝卜丝等。在制作的过程中,白萝卜的纤维质地得以保留,口感更为丰富。同时,搭配不同的食材,可以创造出各种口味独特的料理,满足不同人的口味需求。

融媒体记者 谢伟端/文 CFP/图



学着做药膳

羊肉煲在冬季走俏



羊肉煲香气扑鼻,各种食材相得益彰

羊肉煲是将带皮羊肉、胡萝卜、白萝卜和白灵菇切成块状,在砂锅中与二十多种特色配料一同炖制加工而成。具体做法是:

1.将带皮的黑山羊肉用清水漂洗,去除异味,用蔬菜水煮制后,加入调料与香料炖制一个半小时,煮熟入味后,将煮熟的羊肉放入托盘中压制定型为2.5cm的方丁备用;

2.将芋头、山药、白萝卜、胡萝卜、杏鲍菇切成2cm的方丁备用,其中白萝卜和胡萝卜为煮熟,杏鲍菇、芋头和山药为炸至定型;

3.将煮熟的黑山羊肉放到碗中码放整齐,将加工好的杏鲍菇、山药和芋头放在上端,最后把菜扣放到砂锅中,将白萝卜和胡萝卜方丁围边码放;

4.将炖好的羊肉汁进行勾芡,倒在砂锅中已码放好的菜上,用小火继续将砂锅加热后点缀些许香菜即可。

这道菜口感微辣,香气扑鼻,各种食材相得益彰。羊肉既能抵御风寒,又可滋补身体,对于一般的风寒咳嗽、慢性气管炎、虚寒哮喘、肾亏体虚、腰膝酸软、气血两亏等虚状均有治疗和补益效果,最适宜于冬季食用,故被称为冬令补养佳品。白灵菇的肉质细嫩,味美可口,药用价值很高,它所含有真菌多糖等生理活性物质及多种矿物质和维生素,有调节人体生理平衡的作用。胡萝卜肉质细密,质地脆嫩,有特殊的甜味,并含有大量的胡萝卜素、维生素C和B族维生素,素有“小人参”之称,有治疗夜盲症、保护呼吸道和促进儿童生长等功能。

融媒体记者 谢伟端/整理 CFP/图