

2025年1月10日 星期五 编辑 张海 版式 吕燕 校对 汪智博

科普图解

020期

“小孩小孩你别馋，过了腊八就是年”。1月7日（腊月初八）是中国传统的腊八节。腊八，意味着春节序幕已经拉开，“红红火火过大年”就此开始倒计时。

“腊”的含义

- 腊者，接也，寓有新旧交替的意思
- 腊者同猎，指田猎获取禽兽以祭祖祭神
- 腊者，逐疫，即有驱逐疫鬼之意

什么是腊八粥

腊八粥，又称七宝五味粥、佛粥、大家饭等，是一种由多样食材熬制而成的粥。喝腊八粥是腊八节习俗，不过同样是腊八粥，我国各地的食材却五花八门，一般包括大米、小米、薏米、糯米、粳米等谷类；红豆、绿豆、芸豆、黄豆等豆类；核桃、花生、松仁、栗子等坚果



主料选择

- **糯米** 固肾气,营养丰富,可缓解腹泻症状
- **粳米** 最适宜做腊八粥的底子,但血糖偏高人群除外
- **黑米** 糙米的一种,含有花青素,有抗氧化和清血脂的效果

配料选择

- **红豆** 赤小豆健脾利湿、祛水肿,可以养护心脏
- **绿豆** 有清热、解毒、利湿功效,加入少量绿豆可以中和其他粥果温性
- **豌豆** 性平和,适合脾胃虚弱的人群,“三高”人群也可以吃

腊月里的年俗

过了腊八节,就意味着农历新年即将到来,人们开始为过大年做各种各样的准备,如置办年货、大扫除、祭灶、炸年糕、排练舞龙舞狮、舞秧歌...



磨豆腐



去割肉



杀年鸡



贴窗花



蒸馒头

舌尖上的腊八美食



腊八蒜

腊八蒜是一道主要流行于我国北方的传统小吃。做法极其简单,将剥了皮的蒜瓣放到一个可以密封的容器里,倒入醋,封上口放到一个较冷的地方。泡在醋中的蒜慢慢会变绿,最后会变得通体碧绿,如同翡翠碧玉



腊八面

在关中一些地区,腊八节这天要吃热气腾腾的腊八面。腊八面的关键在于烹制“腊八菜”,也就是盖在面上的臊子。将胡萝卜、白萝卜配上鸡蛋饼、切得又薄又嫩的白菜,与肉丁、菠菜、黄瓜、西红柿、葱丝等数十种食材烹调烩在一起,最后再浇盖在手擀面上



腊八饭

在宁夏和河南一些地方,腊八节这天必须吃腊八饭。腊八饭很有特色,先用扁豆、黄豆、红豆、蚕豆、黑豆、大米、土豆煮粥,然后加上荞麦面做的“麦穗子”“雀儿头”,最后出锅前浇上葱花油,这样一碗“饭”既有面又有粥,每一口都是五谷丰登的滋味

综合央视网、新华社、人民日报、澎湃新闻
图示设计 / 郭可馨