

今 日 腊 八

快来熬制 你的专属“腊八粥”

今天是腊八节。俗语道：过了腊八就是年。此后“年味”日渐浓起来，在腊八那天，喝上一碗香甜可口的腊八粥，预示着来年的日子红红火火。我国各地腊八粥的花样，争奇竞巧，品种繁多。人们会在白米中掺入较多食材，如红枣、莲子、核桃、栗子、杏仁……种类达二十余种。正因其丰富的食材，营养价值也是不容小觑的。

腊八粥用料丰富，故又叫“八宝粥”、“五味粥”。一碗粥里面就有七八种原料，甚至二三十种。平日里，我们吃的主食原料单调，营养价值相对较低，而腊八粥这样丰富的食材，其营养价值是一般主食无法媲美的。

各种粗粮、豆类、坚果、水果干等都可以入粥，轻轻松松就实现了主食的多样化，取长补短，使摄入的营养素全面均衡。腊八粥不仅食材丰富，颜色也是五彩缤纷。食疗养生学认为“五色入五脏”，只有多种颜色的食物，才能全面地滋养我们机体的各个系统。

各地腊八粥的做法多有不同，还有甜咸之分！养生专家推荐了两款腊八粥的做法，你不妨看看。 星报综合

甜味腊八粥

原料：糯米50克，粳米50克，黑米50克，米仁50克，桂圆50克，红豆100克，莲子100克，花生米100克，栗子100克，红枣100克，白糖适量。

做法：1.将莲子去衣去心放入碗中加水浸没，再放入蒸笼，用旺火蒸约1小时，

蒸熟取出备用。

2.将桂圆去掉皮、核，只要肉；将栗子剥掉壳及衣。

3.锅内放入适量的水，然后把黑米、红豆、花生米、红枣洗干净倒入锅内煮，待煮成半熟时，再将米仁、粳米、糯米洗干净倒入锅内一起煮，待锅开后，再用微火煮。

4.将粥煮熬到七八成熟时，把蒸熟的莲子倒入粥内搅拌均匀，开锅后再煮一会移下火来，盛入清洁的锅内，撒上适量白糖。

咸味腊八粥

原料：大米适量，胡萝卜2根，熏干2块，青笋1根，香菇7-10朵，木耳少许，猪肉馅半斤，虾仁5-8个，盐少许。

做法：1.先将米淘净，放入砂锅里，加水后煲煮。

2.将猪肉馅放入锅里，待开锅后撇去泡沫。肉馅尽量选用较瘦的猪肉馅。

3.将虾仁洗净放入锅内。

4.将事先泡发好的香菇切成约3毫米小丁，再将泡好的木耳切碎一同倒入锅内。

5.把胡萝卜切成约3毫米的小丁，放入锅内。

6.15分钟后，将熏干也切成3毫米的小丁，放入锅内。

7.10分钟后，将青笋切成3毫米的小丁，放入锅内。

8.其间应经常搅动粥，避免粘锅。30分钟后，加少许精盐后即可出锅。



走出家门，打开心扉，告别“宅老”

专家：找出“宅”的根源并对症下药

▷ 02版

担心过年“被催婚”
女子出现节前焦虑

▷ 05版

冬季对付感冒
10个简单小妙招

▷ 06版

推动两岸三通的“破冰者”——江丙坤

▷ 08版