

“腊八节” 喝腊八粥

粥百味餐厅喝腊八粥送腊八蒜

专刊记者 庄粟

马年快乐!马上就腊八节了!马上就有腊八粥喝了!
你知道腊八粥和腊八蒜的做法吗?让粥百味餐厅的大厨来告诉大家吧!
1月6日—9日来粥百味餐厅喝腊八粥就可以获得一份腊八蒜哦!

腊八粥的做法

腊八粥是一种在腊八节用多种食材熬制的粥,也叫做七宝五味粥。吃腊八粥,用以庆祝丰收,一直流传至今。最早的腊八粥是红豆来煮,后经演变,加之地方特色,逐渐丰富多彩起来。

“在我们烟台较为普遍的做法是:取十斤水,莲子1小把,大麦米3两,红小豆、黏黄米、大枣、花生、薏米各1两,大米5两,浸泡8-10小时,慢火久熬2小时而成。”粥百味餐厅的厨师长房训鹏说道。

“好喝的腊八粥还有一个最关键的步骤,就是起锅前,要熄火二至三分钟闷一下,再开小火滚一下,让所有食材再融和、熟透一下。”看来煮粥的方法虽然简单,但细节还是要

注意的,想喝到好喝的腊八粥,可是要用心的哦!

营养功效

腊八粥作为腊八节的习惯饮食,虽然有其典故,也有其真正的意义。每逢腊七腊八是一年当中气温最低的日子,人的体质也变得较弱,而简单的一款腊八粥却包含了和胃、补脾、养心、清肺、益肾、利肝、明目、安神、通便等作用,可谓面面俱到,同时丰富的营养给人增强免疫力,提高耐寒指数。

腊八粥适合各类人群:

1. 孕妇补铁

孕妇在妊娠初期一般反应比较大,不想吃东西,恶心、呕吐,这时喝粥是比较不错的选择。但为孕妇熬粥要注意水不要放得太多,否则会引起孕妇胃酸过多。在孕期需要补充钙、铁等元素,腊八粥无疑是上好的选择。

2. 老年人助消化

腊八粥非常适合老人吃,容易消化,丰富的食材,丰富的营养及食疗作用最适合老年人的健康不过了。

3. 女性补血

很多女士都有气血两亏的症状,喝粥是不错的选择。粥里的米油一定不要浪费(米油就是熬粥好了以后最上边的油皮,它是美容的好东西)。常常喝粥真的会让你红颜娇美,还会控制体重的增长。

营养贴士

1. 腊八粥虽名为腊八粥,但一年四季皆适合食用;
2. 若觉得口感不够甜,可加点蜂蜜作为甜味来源;
3. 粥一定要煮久煮软,否则对肠胃不太好的人,会造成胃肠负担,如红小豆熟的较慢可先煮,也可以使用高压锅,营养也会保留的更好。

腊八蒜的做法

“腊八蒜的材料非常简单,就是醋和大蒜瓣儿。采用新鲜的光蒜10斤,加入酿造的米醋(可选用烟台山牌袋装米醋)12袋、白糖2斤、在15°C—16°C的温度内密封储存一个星期(密封储存选用大磁坛最好,也可选择玻璃容器,用盖子或保鲜膜封口),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。”房训鹏说道。

经过浸泡的腊八蒜和醋汁是凉拌菜必不可少的调味佳品,就饺子吃更是美不胜收。

此泡蒜多于腊月初八那天泡制,因为这个季节泡气温很适宜,故称腊八蒜。冬天经常吃些腊八蒜,对人的身体是有好处的,既杀菌,还解毒。

营养贴士

腊八蒜不仅口感好,卖相可人,其6大营养功效也相当了得。
1、它酸甜可口,有蒜香又不辣,有

解腻祛腥、助消化的作用;

2、能诱导肝细胞脱毒酶的活性,可以阻断亚硝胺致癌物质的合成,从而预防癌症的发生;

3、腊八蒜的抗氧化活性优于人参,常食能延缓衰老;

4、经常接触铅或有铅中毒倾向的人食用,则能有效地防治铅中毒;

5、腊八蒜还含有一种叫硫化丙烯的辣素,其杀菌能力可以达到青霉素的1/10,对病原菌和寄生虫都有良好的杀灭作用;

6、可以起到预防流感,防止伤口感染、治疗感染性疾病和驱虫的功效。

另外,普通大蒜性温,多食生热,且对局部有刺激,因此阴虚火旺、目口舌有疾者忌食,但是腊八蒜没有这些禁忌。



粥百味餐厅的厨师长房训鹏



腊八粥



腊八蒜

腊八粥各食材营养分析



莲子的营养价值

防癌抗癌:莲子善于补五脏不足,通利十二经脉气血,使气血畅而不腐,莲子所含氧化黄心树宁碱对鼻咽癌有抑制作用,这一切,构成了莲子的防癌抗癌的营养保健功能;

降血压:莲子所含非结晶形生物碱N-9有降血压作用;

强心安神:莲子芯所含生物碱具有显著的强心作用,莲芯碱则有较强抗钙及抗心律不齐的作用;

滋养补虚、止遗涩精:莲子中所含的棉子糖,是老少皆宜的滋补品,对于久病、产后或老年体虚者,更是常用营养佳品;莲子碱有平抑性欲的作用,对于青年人梦多,遗精频繁或滑精者,服食莲子有良好的止遗涩精作用;

清心、祛斑:带心莲子能清心火,祛除雀斑,然不可久煎。



红小豆的营养价值:

红小豆含有较多的皂角甙,可刺激肠道,因此它有良好的利尿作用,能解酒、解毒,对心脏病和肾病、水肿均有益。它含有较多的膳食纤维,具有良好的润肠通便、降血压、降血脂、调节血糖、解毒抗癌、预防结石、健美减肥的作用。红小豆是富含叶酸的食物。产妇,乳母多吃红小豆有催乳的功效。



大麦的营养价值

大麦富含可溶性纤维,但匮乏色氨酸和赖氨酸。烹制过的珍珠粒大麦含有烟酸、铁、锌、镁、钾、叶酸、维生素B6、维生素B1、铜和磷等。

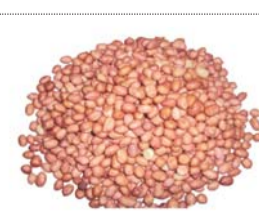
大麦具坚果香味,碳水化合物含量较高,有消渴除热的作用,还可以增强体力、滋润肌肤,且有利于呼吸系统。



红枣的营养价值

滋润肌肤,益颜美容。民间有“一日食红枣,百岁不显老”,“要使皮肤好,粥里加红枣”之说。

除此之外,红枣还具有保肝护肝、防止脱发、健胃补脑、补气补血、促进睡眠等功效。



花生的营养价值

花生含有蛋白质、脂肪、糖类、维生素A、维生素B6、维生素E、维生素K,以及矿物质钙、磷、铁等营养成分,可提供8种人体所需的氨基酸及不饱和脂肪酸,含卵磷脂、胆碱、胡萝卜素、粗纤维等有利人体健康的物质,它的营养价值绝不亚于牛奶、鸡蛋或瘦肉。



薏米的营养价值

薏米味甘、淡、性微寒,归脾、胃、肺经;有健脾利水、利湿除痹、清热排脓、清利湿热之功效;可用于治疗泄泻、筋脉拘挛、屈伸不利、水肿、脚气、肠痈、淋浊、白带等症。



黄米的营养价值

黄米味甘、性微寒;具有益阴、利肺、利大肠之功效;黄米饭可治阳盛阴虚,夜不得眠,久泄胃弱,疗冻疮、疥疮、毒热、毒肿等症。