

臘八喝粥暖肚腸

18-01-2021 中國消費者報

作者：李建



資料圖片

“開鍋便喜百蔬香，差糝清鹽不費糖。團坐朝陽同一啜，大家存有熱心腸。”詩中古人們“同一啜”的，其實就是北方人農曆臘月(十二月)初八必須要喝的一碗熱氣騰騰的臘八粥。

臘八粥是一種老少咸宜的傳統保健食品，不僅美味，而且健康。再過 5 天，就是家家熬制臘八粥的“正日子”。臘八粥如何熬、怎樣喝，不妨聽聽中國食品科學技術學會的專家怎麼說。

臘八喝粥好處多

臘八節是農曆臘月初八，俗稱“臘八”，最早可追溯到先秦時代，以祭祀祖先，祈求豐收為主要活動。到了宋代，逐漸形成在臘八當天熬粥和喝粥的習俗，並延續至今，臘八粥已成為百姓日常享用的傳統美食。

中國食品科學技術學會專家委員、中國農業大學食品科學與營養工程學院范志紅教授說，臘八粥作為一款傳統美食，至少有四個優點。

第一個優點，在於它幫助人們輕輕鬆鬆地實現了主食的食物多樣化。

平日裡人們都是一碗白米飯、一個白饅頭，變個花樣也就變成包子、餃子、花卷、烙餅、年糕、米線等，但萬變不離其宗，說來說去就是精白米和精白麵，營養價值低，原料極其單調。

臘八粥就不一樣了。一碗粥，裡面有七八種原料，甚至是二三十種。各種粗糧、豆類、堅果、種子、果乾等，都可入粥。這種多樣程度，是一般主食沒法比擬的，而且做起來非常方便，用電高壓鍋可以一鍵搞定。

第二個優點，就是它讓人們知道，原來粗糧豆類也可以很容易地做成美食。

不少人對粗糧豆類懷有深深的畏難情緒，總覺得紮嗓子、不好嚼、不好消化。其實都是偏見--臘八粥難吃嗎？難消化嗎？它吃起來香糯可口，白米粥哪裡比得上。它口感柔軟而耐嚼，讓人大享口福。都說吃粥養胃，因為吃臘八粥、八寶粥而發生消化不良的案例，簡直是聞所未聞。

第三個優點，就是它有利於養生。

粥裡的多種粗糧豆類，維生素和礦物質含量比精白米高出幾倍到十幾倍，而且富含多種膳食纖維和抗氧化成分。這些食材幾乎都有各自的保健作用，無論是對強身健體，還是對控制血糖血脂，都有裨益，只需要按體質選擇配合即可。

第四個優點，就是它有利於控制體重。

臘八粥質地濃稠，有質感，不像大米粥那麼稀，也不像大米粥那樣可以一口喝下去無需咀嚼。需要咀嚼，可以給大腦帶來飽的感受，體積大，質地稠，給胃帶來飽的感受。另外，雜糧豆類升糖指數相對較低，但是與大米飯、白饅頭相比，它的能量卻只有幾分之一，極適合給減肥者當主食。

食材豐富用心熬

臘八粥是由多種食材熬製而成的粥，也叫七寶五味粥，其傳統食材包括大米、小米、玉米、薏米、紅棗、蓮子、花生、桂圓和各種豆類(如紅豆、綠豆、黃豆、黑豆、芸豆等)。隨著飲食種類的豐富和生活水準的提高，臘八粥的食材也愈發爭奇競巧，花樣翻新。

食材選擇多

范志紅教授建議配製八寶粥的原料時，應在白米等精細食材的基礎上，適當搭配一些糙米類、雜糧類等穀物。這樣粗細搭配不僅吃起來更有質感，而且可以攝取更豐富的營養物質。臘八粥中的豆類富含蛋白質、膳食纖維、維生素和礦物質，賴氨酸含量也很豐富，與大米等穀物搭配起來可形成有效的營養互補。同時，適當添加堅果類和乾製果蔬類食材，不僅可以豐富營養，還可以調節口味。

選購有竅門

消費者應到商超、農貿市場等正規管道選購無霉爛、無變質的食材。如購買已搭配好可直接熬製的包裝食材，應注意觀察產品是否在保質期內，包裝是否完整無損。

家庭熬制臘八粥簡單易行，但需要注意以下三點：

- 在食材處理時，要對不同食材依據其特點進行清洗、浸泡、剝皮、去核、精揀等操作。例如豆類等食材不易煮爛，需要在煮前充分浸泡，煮後才會更加柔軟可口。

- 燕麥蕎麥等食材烹調前可以放在冰箱冷藏室裡泡一夜。紅小豆、大芸豆等豆類食材建議放在冷藏室裡泡 48 小時。這樣煮出來的豆子沙軟美味，雜糧粘軟可口，而且可以和白米同時煮熟。

- 民間有熬煮臘八粥時加食用鹼的習慣，認為這樣熟得快並且粥的稠度好。但是這種做法容易造成 B 族維生素等營養物質的流失。專家建議熬製臘八粥時不要加鹼，巧用電鍋和電壓力鍋的“雜糧粥”功能，就可輕鬆煮出美味的臘八粥。

特殊人群有禁忌

臘八粥食材豐富，搭配合理，營養均衡，尤其適宜於年老體弱或病癒後脾胃虛弱者。但不同體質人群在食用臘八粥時，應有所注意。

范志紅教授特別提醒以下三類人在喝粥時格外留意：

對於糖尿病患者：含糖的臘八粥要適量食用，儘量選擇不加糖的臘八粥。宜用燕麥、大麥來增加黏稠感，同時可適當多放些雜豆類食材，說明控制血糖上升速度。

對於消化不良者：臘八粥中應少放黃豆、黑豆等豆類，因為豆類中含有脹氣因數，如食用過多，會造成腸胃不適。

對於肥胖人群：要少加白米等容易消化的食材。最好不加糖，多加芸豆、紅豆等種皮相對厚一些的澱粉豆類，使粥的質地軟而不爛，具有良好的口感和飽腹感。

責任編輯：任冬雪