

腊八粥飘香 喝出幸福味

每年的农历腊月初八,是传统的“腊八节”,在这一天,不论南北方,都有熬腊八粥、喝腊八粥的习俗。“腊八节”前,城区超市里的腊八粥原料迎来热销,城乡社区纷纷开展相关活动,为居民派送腊八粥,在冬日里增添浓浓暖意。

腊八粥食材迎热销

本报讯(全媒体记者 程呈)每年腊八节,喝上一碗热气腾腾、用料实在的腊八粥,是不少市民惦记的事儿。随着腊八节的到来,市场上的腊八粥原料迎来热销。

1月16日晚,位于迎江区独秀大道的一家连锁超市杂粮销售区,腊八粥原料被摆放在最显眼的位置。“这个腊八粥原料是配好的,9.9元一斤不算贵,买了大概半斤。腊八那天熬腊八粥喝,是每年这个时节独有的仪式感。”市民吴女士说。

记者走访城区多家超市发现,超市销售的腊八粥品种繁多,用料虽不完全相同,但均以花生、莲子、糯米、红豆等食材为主。另外,一些小包装的腊八粥原料也深受欢迎。“一袋可以熬煮一锅,非常方便。”华中西路一超市销售员表示,店内腊八粥原料供应充足,近一周的销量明显上涨。

制作腊八粥除了使用常见的五谷杂粮外,不少人也会按个人喜好“私人订制”。1月15日,“00后”方奕然下班后到超市买了些杂粮,再搭配紫薯、核桃和百合,准备自制腊八粥。“现在,大家越来越热爱传统文化,传统节日习俗愈发受到重视,我想通过实际行动传承这些习俗。”方奕然说。

此外,一些餐饮店也纷纷在网络平台打出“广告”,推出腊八节活动。比如,在腊八节当天进店就餐,即可获赠一份腊八粥。

腊八粥香甜软烂,虽然是节令性小食,但因配料常见,无季节性要求,也适合在一年四季食用。安庆市立医院营养科医生陈二花介绍,腊八粥食材丰富,属于杂粮粥,不仅美味,且符合营养多样化的要求,富含多种膳食纤维和抗氧化成分,易于人体吸收,是一种老少咸宜的传统美食。

“需注意的是,现在多数人做腊八粥时为了提高甜度和口感,会加入很多糖,不利于长期食用。即使不加糖也需控制食用的量,日常饮食的食物品种应多样化,营养应均衡化。此外,有胆结石、胆囊炎等有肝胆系统疾病的人,在食材选择上要注意控制花生、核桃等高油脂类食物的添加量。”陈二花提醒道。



1月16日,大观区蔡山社区工作人员在为环卫工人盛腊八粥。当日,大观区总工会联合蔡山社区党委开展以“浓情腊八 暖心‘粥’到”为主题的送温暖活动。活动中,社区志愿者将热腾腾的腊八粥送给环卫工人、外卖员、交警等户外工作者。 全媒体记者 江胜 通讯员 项顺平 摄

社区邻里宴 “粥”到暖人心

本报讯(全媒体记者 方芳 通讯员 任晓)“一个个人来,每个人都有份,大家喝了腊八粥身体都健康啊!”1月17日上午,“先锋邻里宴 粥到暖人心”腊八节睦邻文化活动在迎江区人民路街道先锋社区举行。该社区一家餐饮店门前,热气腾腾、香气扑鼻的腊八粥新鲜出锅,社区工作者一碗接一碗地将粥分送给社区居民,让大家感受浓浓的年味和节日的温暖。

“我们早上5点半就开始洗米、熬粥,只为让社区的老人早点喝到热气腾腾的腊八粥。”看到社区居民排队领粥,餐饮店负责人董明霞高兴地说,“希望大家喝了腊八粥,来年身体健健康康,日子红红火火。”

据先锋社区党委书记金媛介绍,为增进辖区居民对传统文化的认同感,构建和谐友好的邻里关系,先锋社区联合共建单位开展本次邻里宴活动。社区自筹资金购买食材,发动辖区餐饮经营户和志愿者自发熬煮腊八粥免费派发给辖区居民和空巢老人。

邻里宴中,忙碌的不止餐饮店,还有暖心的社区居

民。跃进小区居民陈美玉家在一楼,邻居们每天在这里摘摘菜、拉家常。当天,陈美玉从餐饮店端来一锅腊八粥,招呼着老人们喝粥。“小区里老年人多,有的子女不在身边。往年腊八节,我都会熬一锅腊八粥,今天正好社区举办邻里宴,就动员每天到我这的老人们参加活动,尝尝社区的腊八粥。”看着老人们围坐着吃腊八粥的温馨场面,陈美玉心里也暖洋洋的。

在阳光苑小区,70岁的汪奶奶早上起床后便开始熬腊八粥。待腊八粥出锅,邻居们闻香而至,争相品尝。看到大家对自己第一次制作的腊八粥赞不绝口,汪奶奶欣慰不已。“社区开展邻里宴,我也主动参加了。在家里熬腊八粥,邀请邻居上门品尝,这么多邻居聚在一起非常难得,也非常热闹。”汪奶奶说。

“社区老年人比较多,因此,我们依托社区书记项目打造邻里宴志愿服务品牌。熬好腊八粥送给社区居民,希望通过一碗碗腊八粥搭建起交流情感的桥梁,让邻里关系更加和睦,给寒冬增添浓浓暖意。”金媛说。

留守村民共品腊八粥

本报讯(全媒体记者 刘惠子 通讯员 张箭)1月17日,宜秀区罗岭镇凤溪社区在外务工的人大多还未返乡,社区张罗着让五保老人、留守老人、妇女和孩子们一起吃顿腊八粥。伴随着腊八粥的香味,年味儿在这里蔓延开来。

今年给大家熬制腊八粥的任务落到了66岁村民王付霞身上。为了熬一锅好粥,王付霞提前准备好食材,邻居还送来了各自家的食材。“以前过腊八不怎么讲究,现在生活条件越来越好,家家都注重过节的仪式感。”王付霞说。

7时50分左右,王付霞开始熬粥了。“粥熬早了怕太烂不好吃,晚了熬不透也不爽口。早饭过后,用自家的土灶台连煮加焖近4个小时,熬出来的大锅粥才最好吃。”王付霞告诉记者。

食材倒进大锅里,加入足量的水,旺火快煮,等米开了花儿之后再改成文火。一两个小时后,粥的香味便在王付霞家的厨房里弥漫开来,但此时离粥出锅还早。王付霞拿着大勺在锅里搅拌,再加入清水,放入一

整块老冰糖后继续搅拌,同时介绍熬粥的“秘诀”：“边熬粥边搅拌不仅可以提升粥的口感,还能防止糊锅。”

11时30分左右,腊八粥基本熬成,邻居们聚到王付霞家里。大家将热乎乎的腊八粥捧在手里,先闻一闻香,再吹一吹,喝上一口后,不吝夸赞王付霞的手艺。

大家喝粥时,王付霞放下手中的碗,回到厨房盛满满一碗腊八粥,给80岁的邻居金玉萍送过去。“金奶奶年纪大了行动不方便,平日里就喜欢这种口味的粥。”王付霞说。

12时,78岁的五保老人金菊华也在家中喝上了腊八粥,送粥的是罗岭镇凤溪社区党委副书记雷宇。“小雷啊,你小时候还到我家喝过腊八粥,可记得?”金奶奶一边喝粥一边和雷宇话家常。

“社区大部分居民以往都以务农为生。腊八节一过,就意味着年要来了,这是农人最清闲也最舒心的日子。”雷宇告诉记者,从这天起,农民们为这一年做个了结,准备迎接新的开始。对农民来说,吃一碗香甜可口的腊八粥,还有“来年五谷丰登、风调雨顺”的寓意。