

传统“腊八节”至今已有1000多年历史

明几个腊八 来一碗咸味腊八粥 如何?

有位读者说：
家里人对甜味的粥实在不感冒
就试着做了回咸味腊八粥
有香肠、腊肉、葡萄干……腊味十足，味道不错

腊八节

2013年1月19日
农历壬辰年十二月初八

古代称为“腊日”
传递进入年关的信号

从先秦起，用来祭祀祖先和神灵，祈求丰收和吉祥。

- 相传，释迦牟尼在十二月初八得道成佛，中国佛教徒于每年腊月初八举行诵经活动，并在佛座前献“乳糜粥”。传说喝了以后可以得到佛祖的保佑，因此，腊八粥也叫“福寿粥”、“福德粥”和“佛粥”
- 腊八喝腊八粥这本来是佛教徒的习俗，到明代传到了宫廷里，到宋代，民间也争相效法，都在农历十二月初八熬腊八粥，俗称“腊八饭”
- 后来逐渐演变成了一种民间习俗，寓意喜庆丰收，寄望来年日子更好
- 至今，我国江南、东北、西北广大地区仍保留着吃“腊八粥”的习俗



腊八粥

明天是农历腊月初八，家庭主妇们都在盘算着怎么熬制那一锅暖暖的腊八粥，有没有？

读者小文打电话说，传统的腊八粥都是甜的，可我们家对甜的粥实在不感冒，估计熬出来最多尝几口，所以也顾不上什么传统菜谱了，挑了些现成的家里有的食材做了新式的咸味腊八粥。

材料如下：川式香肠、腊肉、大米、薏仁、荞麦、红豆、萝卜干、莲子、葡萄干、枸杞、核桃仁。

小文说，外面天寒地冻的，也没出去刻意购买，都是家里的存货，细数一下，竟有11样。

香肠、腊肉放了很多，其他的甜的配料只加了一点点。

熬粥的时间要长一些，这样各种食材的味道才能充分融合，出锅前放少许盐，撒上葱花、蒜苗，清香扑鼻。

滚热的腊八粥腊香味十足，弥漫在整个房间，两碗下肚后，胃一下子暖暖的，心情也变得暖暖的。

记者 吴淑娟



杭州灵隐寺将免费发放30万份腊八粥 新华社发

省副食 酒真价实

河南省副食品有限公司

感恩答谢 五重好礼 百万让利

1月23-25日 3天巨惠!



- 一 会员凭预约号到场即有精美礼品相送
- 二 百余种名酒促销大酬宾
- 三 多种名酒现场品鉴
- 四 百万礼券大派送
- 五 现场抽奖 中奖率50%

(详见店内海报)



预约电话

63934818 65739104 66330746 63820071

活动地址：金水路销售中心（金水路防疫路交叉口）



活动最终解释权归河南省副食品有限公司所有