

喝碗柴火灶熬的腊八粥 暖暖身子,更暖心

腊八节喝碗腊八粥,是传统习俗。今天早上5点开始,南京的一些寺庙就陆续开门迎客,免费施粥。

寺庙里的腊八粥都是大灶做的,烧的是柴火,煮的粥特别香。部分古寺还准备了咸、甜两种口味的腊八粥。有时间的市民,不妨去领碗腊八粥,同时也感受一下浓浓的人情味儿。

现代快报记者 刘伟娟

昨天上午,毗卢寺的伙房升起袅袅炊烟,做腊八粥的师傅们煮黑豆、剥白果壳、切芋头……忙得不可开交。毗卢寺的师傅介绍,从腊月初五开始,他们就着手准备腊八粥了。今年毗卢寺的腊八粥食材是最多的,有小米、莲藕、枸杞、白果等近30种,光是豆类就有绿豆、红豆、黑豆、黄豆等好几种,红糖也用了200多斤。“200多斤白果就是我们寺里几棵银杏树结的。”一位师傅称,芋头和莲藕难切,不少师傅切得手掌都起皮了。另外,黑豆、薏仁、黑米等食材不易煮烂,从昨天开始就下锅慢慢煮了。“黑豆至少要煮两个小时,还不能用大火煮,煮开后要换小火慢慢炖。”

为了做出又糯又香的腊八粥,要分别将上好的食材煮熟,最后的一道工序“和”也是非常关键的。“要先熬好稀饭,然后将食材一样一样添加进去,慢慢和成一锅粥。”一位做粥的师傅称,今年他们准备了两万份腊八粥。一位头发花白的香客看到师傅们在做腊八粥,上前搭话:“腊八粥用五谷杂粮做成,寓意丰收。喝碗腊八粥,就要开始忙年了。”



毗卢寺腊八粥的食材 现代快报记者 赵杰 摄

毗卢寺的腊八粥是甜的,玄奘寺和鸡鸣寺则准备了甜、咸两种口味的腊八粥。玄奘寺的师傅称,今早5点,市民就可以来喝腊八粥了。“我们的腊八粥有8种食材,咸的腊八粥比甜的腊八粥多了小青菜。”

鸡鸣寺的工作人员称,年轻人爱喝甜的腊八粥,中老年人喜欢咸的腊八粥。“咸的腊八粥没有桂圆、葡萄干,但是多了胡萝卜和青菜。”另外,今天鸡鸣寺还会送一些腊八粥到养老院。

赶不上到寺庙里喝腊八粥,可以自己在家里煮,也能煮出好味道。不过,“腊八粥到底应该吃甜的还是咸的?”近期成为网友热议的话题。

网友热议: 腊八粥吃甜还是吃咸

民俗专家指出,正宗腊八粥里不该放肉

每个地方的腊八粥选材各有不同,但谷类、豆类、坚果类是必备的。76岁的“老南京”吴奶奶从昨天就开始准备食材,打算今天熬上一大锅,送给几个子女。她选取的食材包括大米、糯米、桂圆、芸豆、胡萝卜、青菜、莲子、白果和红枣等。熬制出来的粥香甜软糯,每年都受到家里人的好评。

家住常州的小顾告诉现代快报记者,他家就习惯吃咸味的腊八粥,除了大米、胡萝卜等“标配”以外,还会放上鸡胸肉、玉米、青豆、香菇等。

还有不少北方网友表示,“腊八粥里会加点胡椒粉、咸菜之类的。”对此,习惯吃甜味腊八粥的网友表示“不能接受”“这还是腊八粥吗?”

腊八粥该是什么样?记者请教了南京民俗专家、作家薛冰。

薛冰介绍,古代,腊月初会举行“腊祭”,那时天气转凉,农作活动完成,人们祭祀祖先、神仙,祭品一般是荤食。此外,由于各种粮食已经收完,为了庆贺丰收,人们也会把每种粮食都放一点在粥里。但是,这种粥在当时不叫“腊八粥”。现在人们熟悉的“腊八粥”,和佛教传入不无关系。天气冷了,一些老百姓没东西吃,寺庙行善,煮腊八粥分给老百姓吃,从此盛行起来。

薛冰表示,可能因为一些人不喜欢甜食,所以制作了“改造版”的咸味腊八粥。不过他说,正宗的腊八粥不该放肉。如果不喜欢甜味,可以不放白糖,改放些小咸菜。现代快报记者 王颖菲

腊八喝粥地图

- 1 地点:**玄奘寺(北京东路九华山公园内)
时间:今早5点开始,两万份粥预计派发到下午两点。
腊八粥特点:有咸、甜两种口味,特别加了人参、葡萄干等,市民可打包带走。
另外,今天到玄奘寺的前100名属马的市民,可领佛珠和红腰带。
- 2 地点:**鸡鸣寺(北京东路鸡鸣寺1号)

- 时间:**今早6点半开始,派发完为止
腊八粥特点:有咸、甜两种口味,还有配粥的小菜,市民进寺尽管吃,但不能带走。
- 3 地点:**毗卢寺(汉府街4号)
时间:今早7点开始,两万份粥预计派发到下午两点。
腊八粥特点:甜粥。食材是最多的,有桂圆、大米、白果、黑豆等近30种。

- 4 地点:**栖霞寺(栖霞街84号)
时间:今早6点半开始,派发完为止。
腊八粥特点:甜粥,食材有近20种,以豆类和坚果为主。
- 5 地点:**金粟庵(五福街)
喝粥时间:今早7点开始,派发完为止。
腊八粥特点:做腊八粥的食材约有20种。

男性健康

主办单位:中华男性健康关爱中心
特约解答:南京建国男科医院
咨询热线:025-52238888

本栏目立志为您打造一个与权威男科专家零距离沟通的健康平台,现诚邀南京建国男科医院专家为您解答健康困扰。

浦口区高先生问:我总感觉阴囊湿漉漉的,有时候严重到内裤都受潮了,在当地医院检查结果显示前列腺液白细胞28-31,医生说是由前列腺炎引起的症状,请问怎么治疗最有效?

南京建国男科医院孙杭军主治医师:阴囊潮湿指阴囊皮肤表面无任何变化,却出现多汗、潮湿或发痒等异常感觉,是慢性前列腺炎的典型症状之一。前列腺炎的特点是反复发作,且前列腺炎分型众多,具体治疗需确定类型,辨证施治。推荐采用“电离透入基因激活技术”结合中西医疗法治疗,该技术可一次性扫清前列腺障碍,尤其对慢性顽固性前列腺炎疗效显著。

建邺区读者问:我在性生活中常常发生早泄,每次1、2分钟就结束了,我该如何治疗?

南京建国男科医院丁学刚主任医师:男性功能障碍中最常见的射精障碍就是早泄。引起早泄的原因有很多种,如包皮过长、前列腺炎、龟头神经敏感性强等。早泄的治疗必须在相关检测后,才能制定针对性的治疗方案。如果是神经敏感型早泄,推荐采用我院经典技术“宋氏脱敏早泄治疗术”治疗,建议你及早到专业男科医院进行全面检查,确定治疗方案。



微信自查男科病

在外就餐的主要问题:高油、高盐、多荤菜 下馆子记得避开这些“重口味”

近日,有研究员对北京餐馆就餐者的饮食习惯做了调查,发现国内餐馆普遍“重口味”,高盐高钠的情况很多。营养专家建议,外出就餐应尽量选择清淡的食物,少吃面条、腌菜等含盐量高的食物。

外出就餐普遍“油盐多”

根据中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员王竹进行的北京餐馆就餐者膳食营养消费调查,2204名下馆子的消费者,点的菜涉及998种菜肴,其中包括主食167

种、凉菜240种、炒菜557种、汤羹34种。结果显示,到餐馆就餐,每人一餐摄入的脂肪和钠,超过全天推荐的摄入量。涉及的三大问题首先是油多盐多。据了解,中国营养学会建议每天食盐摄入量不宜超过6克(钠2200毫克),而下馆子的人一顿吃下去的钠就有2902毫克;其次是畜禽肉类太多。根据居民膳食指南推荐,成人每日摄入畜禽肉类应控制在50~75克之间,而在外就餐一顿平均吃进120克肉类,再加上水产50克以及蛋类,动物性食品摄入量总量较

高;第三是主食相对较少且过精。人们下馆子偏爱精细制作的点心和面食,碳水化合物供能比偏低。

专家支招避开“高油盐”

“下馆子”时,如何科学、健康地点菜?现代快报记者咨询了江苏省营养学会公共营养师培训办公室主任颜晓东,他总结了应该少点或不点的菜肴。

菜系:川菜和湘菜重油重盐。盐的用量越往北越重,粤菜相对要清淡一些;

凉菜:常见凉菜包括酱肉、腌菜,还有水产凉菜,如凉拌海蜇、咸鱼干等,盐分都不低,不能多吃;

主食:比起腌菜、荤菜中的盐分,主食中的含盐量算低的,相对来说,主食中面条的盐分最多。必须提醒的是,中式甜食比如黄金馒头、玉米烙,经油炸制成,油分不少;

烹饪方法:蒸煮炖一般盐含量较低,砂锅类、干锅类比较咸,炒、炸的容易高油高盐。肉汤为了追求味道鲜美,往往口味偏重。

现代快报记者 吴怡

投资信息咨询

广告热线:84519772、13770590631

南京卡拉财务管理公司:快现价格低(金鹰、苏果、新百等),卡垫还,借款投资咨询 15996229666 黄女士,新街口金鹰1F(320103600365693)

南京千意财和投资公司:急用款,免押、息低,来就借,外地可。咨询 15895884599 新街口(32010200022791)

南京卡支拉财务公司:快现、垫还。025-84400955 大行宫 13584009649 山西路 13390911114 迈皋桥(320121600690035)

扬帆贷款咨询

★急用款!! 凭身份证(立即拿款)
★车·古玩·名品抵押(立即息低)
杨姐:13813809603(24小时)
地址:新街口
注册号:320103600371136

南京城建投资公司:急用款无抵押,来就借。咨询 025-52303405(三山街8号)(320103600193507)

南京菲尼迪投资公司:个人、企业借款咨询 13913944446 长白街 221号(320103000193507)

南京当时得投资公司:无抵押贷款,当场办理。咨询 025-86466856 三山街地铁旁(320102000237724)

南京旺缘投资咨询

无抵押信用贷款,抵押贷款(息低),手续简,当日得款。
15851866168 (李)
13813059955 (24小时)
地址:户部街33号

南京泉龙投资公司:无抵押贷款,来就借。咨询 15250990188 管家桥85号(320125000094202)

南京诚易得投资公司:个人无押贷款咨询,来就借。13813872827 李,电视台旁15F(32019200016118)

南京玖睿财务公司:卡快现、垫还,点低,上门服务。咨询 13851415117 本市(320104000154488)

南京金浪池投资 真实 100% 成功

钱

当场得款
凭南京有效证件快办,无抵押,无手续费,息低,人到得款。
13605186368, 025-86688716
新街口大行宫大厦 1001室
注册号:320106000172100

南京宁鸿投资公司:垫还、快现咨询,点低。新街口 18020138665 (32000000105710)

南京久勇投资公司:无抵押借款,当场得款,息低。13776508334、15380986533 浦口地和苑(320111000159628)

南京云龙投资公司:快现、垫还、借款。13357714663 虹悦城(320104600594351)

动传投资

①企业个人 POS 机办理,0.5 费率,手续简便;
②大额信用卡办理;
③企业、个人信用贷款,350 万以内,银行业务,执行银行利率,不下款无费用。
咨询 58807015 手机 13337819837

南京云佳投资有限公司
13809002339 徐 城南
13913977583 赵 城北
无抵押! 当日放款!
注册号:320103000257390 山西路中环国际

友建贷

房产、汽车抵押
贷款,基金利息!
(一押二押均可)
电话:13675114620 中央门

南京快现投资管理有限公司:垫还、快现、办卡、贷款。15996317038 新街口(320103000176604)

永利财富

1.房产一押二押、车押,息低
2.急用钱 1000 万内当天放款
18018076009
华侨路房产局交易市场 17 楼

南京邦卓投资公司

1.个人企业无抵押贷款。
2.市区、浦口、六合房屋抵押贷款、个人、企业经营性贷款。
3.垫还银行到期贷款。
4.企业个人短期融资费用低。
电话:025-58070398、58070397
地址:中山南路 369 号盈嘉大厦 709 室(地铁三山街)

有卡天天刷

快现 垫还 新百金鹰真实消费
有积分提额快。13022506267