

腊八美食，让年味儿浓起来！

金鹰报·新湖南社区频道见习记者 艾鹏飞 整理

每年农历十二月初八，是我国的农历传统节日腊八节。俗话说“过了腊八就是年”，按照传统习俗，腊八这天，家家户户都要做腊八粥喝。可你知道吗？过腊八可不光是喝粥，还有腊八饭、腊八豆、腊八面、腊八豆腐等美食。今天，小编就带大家看看“腊八节”的那些美食，辛苦了快一年，在寒冷的腊月，各种美食走起，犒劳一下自己和家人吧！



腊八豆

腊八豆

食材：黄豆 1kg，蒜、姜、小米辣、花椒、八角、香叶、香油、味精、五香粉适量。

步骤：

- 1.将黄豆清洗干净后再放到水里浸泡 8~10 个小时左右。
- 2.起锅烧水，将泡好的黄豆放到锅中煮至软烂，煮至用手一捏就碎的程度即可。
- 3.把煮烂的黄豆放到笼布里面沥干水分，然后用棉布包起来放在一个温暖的地方发酵 3~7 天。
- 4.发酵完成后，腊八豆会有点发霉，拉丝的状态。
- 5.准备一把蒜瓣，用刀切碎，切成蒜末备用。

6.准备一块姜，将它切成姜末，再准备一把小米辣将它切成末。

7.把所有的食材都混合在一起，加入适量的食用盐和少量的高度白酒，搅拌均匀。

8.起锅烧油，锅里倒入比平时炒菜要多一点的油，然后放入花椒、八角、香叶，炸出香味后捞出。

9.把炸好的油放至微热倒入搅拌均匀的腊八豆中，加入一点香油、一点味精，再加少许的五香粉搅拌均匀。

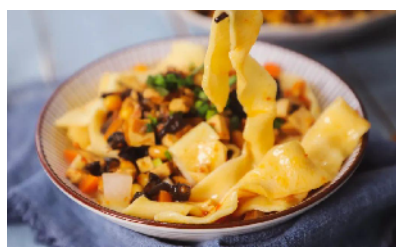
10.准备一个无水无油的瓶子，把搅拌均匀的腊八豆放进去，然后在里面多放点油，用油封口，封住口，放一周左右就可以吃了。

腊八面

食材：面粉 250g、猪肉 100g、鸡蛋 1 个、豆腐干 4 块、胡萝卜 1 根、白萝卜 1 根、干香菇 5 朵、木耳适量、干黄花菜适量，黄豆半杯，色拉油适量，食盐 1g、酱油少许，辣椒酱。

步骤：

- 1.面粉中加入盐，搅拌均匀后打入鸡蛋。
- 2.一边加水、一边用筷子小心搅拌面粉。
- 3.搅拌至面粉呈大块雪片状，用手揉成面团。
- 4.盖上面盆，饧 15 分钟，重新揉面团，如此反复 2 到 3 次。
- 5.最后把饧好的面团擀成 5 厘米厚的面片，撒足量面粉，切成 10 厘米宽的菱形块。
- 6.用双手拉住菱形块的两端，慢慢伸长、抻薄。
- 7.所有干货食材提前用温水泡



腊八面

发，其他食材全部切成丁。

8.锅烧热，放少许油，加入一大勺辣椒酱，炒匀后放入肉丁。待肉丁变色后，放入浸泡后的黄豆，加入木耳、黄花菜末、香菇丁。

9.加入豆腐干，再加入少许酱油、少许水。

10.全部材料翻炒均匀，炒至收汁，再在锅中加水，放入一大勺辣椒酱，加入胡萝卜丁和白萝卜丁。

11.水开后下入宽面，水再次开后继续煮 3 分钟，捞出面，拌上臊子即可。

腊八粥

食材：红豆 25g、黑豆 25、绿豆 20g、红皮花生 20g、薏米仁 20g、莲子 20g、麦仁 20g、香米 20g、血糯米 20g、红米 20g、黑米 20g、桂圆 8~10 颗、红枣 8~10 颗、冰糖 150g。

步骤：

- 1.把薏米仁、绿豆、红豆、黑豆、莲子、红皮花生浸泡 3 小时，麦仁、香米、红米、血糯米、黑米浸泡 2 小时。
- 2.浸泡好的豆类先放入砂锅，熬煮 30 分钟。
- 3.熬煮 30 分钟后倒入浸泡好的



腊八粥

米类，继续熬煮。

- 4.桂圆去皮，和红枣一起洗净。
- 5.腊八粥熬至接近酥烂时，放入红枣和桂圆熬煮。
- 6.腊八粥酥烂浓稠后放入冰糖，熬至冰糖溶化即可。

腊八饭

食材：小米 100g、糯米 150g、黄油 30g、糖 30g、红豆馅 200g，红枣适量、核桃适量、杏仁适量。

步骤：

- 1.准备好各种食材。
- 2.小米和糯米浸泡一晚，沥干水后倒入电饭煲里，加入糖和融化的黄油拌匀，加入水刚刚没过米，煮饭模式煮熟。
- 3.把红枣去核，装盘备用。
- 4.取一个大小适合的碗，用一块黄油在碗内壁涂抹一层黄油，把坚果排放在碗底，正中间放核桃，按杏仁、1/4 瓣红枣的顺序在核桃四周围一圈。
- 5.然后轻轻将小米、糯米覆盖坚果红枣，然后小心压紧，再在碗周



腊八饭

用核桃、1/2 瓣红枣围一圈。

- 6.再用小米、糯米把碗边的核桃红枣覆盖、压紧，此时碗中间就会有一个坑，用豆沙馅把坑填满，然后再在碗边围一圈杏仁、1/8 瓣红枣。
- 7.最后把碗填满、压紧。下锅蒸 15 分钟，然后把碗倒扣在碟子上脱模就可以了。

腊八豆腐

食材：干黄豆适量，辣椒、盐卤、五香粉适量，3g 内酯。

步骤：

- 1.干黄豆用清水泡发，将泡好的湿黄豆放入豆浆机中，加适量的水，用果汁模式打成豆浆。
- 2.打好豆浆后，用滤布过滤出豆浆里面的豆渣。
- 3.接着把豆浆倒入锅内煮，煮到起泡沸腾，转小火继续煮，捞出里面的浮沫，再加上辣椒、五香粉、盐卤，搅拌均匀。
- 4.内酯用水溶解备用，待豆浆再煮几分钟以后关火。
- 5.将煮好的豆浆关火晾 1 到 2 分钟，将内酯倒入锅内稍微搅拌下。



腊八豆腐

6.待豆浆形成豆腐脑状后，舀出装套有藤编笼圈的布袋，系好后反复揉压去水。然后把一个个圆形豆腐包放上特制的竹木压架，进一步压制。

7.5 至 6 小时后，豆腐就形成了四周高、中间低的紧实形状。拆开布袋，抹上盐，静置一夜，再放入传统的烘箱烘制三天三夜，赋予豆腐表面金黄色亮的色泽。