

# 现在开始,进入过年倒计时……

今天已经是农历腊月初八!进了腊月,我们就正式进入了过年倒计时阶段。过去,腊月里哪个日子要做点什么,都是有说法的。只是现在这些传统年俗已经不太流行了。不过,我们也可以现代的方法来一个习俗新解。

## 料理台



### 烹饪巧用柠檬汁

用柠檬切片泡茶可润喉止咳消痰,并有理气除闷消食的药效。此外,用柠檬挤出汁来,用在烹饪上,更是作用多多。

**除食物中异味** 柠檬汁是一种很好的调味料,把柠檬汁加入肉类中,不仅可以消除肉类固有的腥味,还可促使肉类早些入味。在洋葱、大蒜等强烈气味的蔬菜中,加入少许柠檬汁亦可减少异味。

**用作调味品** 患有肾脏病、高血压的人应尽量少吃盐,可用柠檬汁代替盐用来调味。在蔬菜或肉里滴上几滴柠檬汁,能增加菜肴鲜味。

**除油中腥味** 要想除去炸过鱼的油中的腥味,可在油中加几滴柠檬汁,异味立马消除。

**煮卷心菜** 在煮红颜色的卷心菜时,倘若能加一汤匙的柠檬汁,顿时可使菜色变得更红艳。

**除虾、蟹腥味** 用少许柠檬汁可除虾、蟹的腥味,且味道变得更佳。剥过虾、蟹壳的手很腥,此时在手上滴几滴柠檬汁,手上的腥味顿除。(新晚)

## 家庭菜谱

### 山药丸子、土豆泥 冬天做主食,暖暖的

在这个寒冬里,您的主食是什么?米饭、面条,还是馒头?其实,冬季的主食完全可以更保健、更保暖,不妨试试下面这两样。

#### ● 山药丸子

山药健脾补虚、滋精固肾,冬季应适当多吃。山药丸子就是个不错的选择。

**做法:**1.将山药去皮蒸熟,压成茸泥状加盐、味精拌匀,捏成直径1.5厘米的丸子。2.锅盛油烧至七成热,下山药丸炸至金黄色起锅。3.锅内留油少许烧热,把白糖制成糖色,再加入柱侯酱、奶汤、酱油、食盐、味精、山药丸烧10分钟即成。

#### ● 土豆泥

土豆富含维生素A和维生素C,能增强人体耐寒能力,提高人体对寒冷的适应能力。

**做法:**1.把土豆去皮切块、肉切丁。2.锅里油五成热时,放入土豆块和肉丁翻炒,放盐、胡椒粉和适量清水。3.大约10分钟后,打开锅把土豆捻成泥状,炖到烂烂的时候放适量鸡精即可出锅。(王乐)

腊月初五

### 五豆饭

**传统:**所谓五豆饭,就是用绿豆、黄豆、豇豆、蚕豆和豌豆混合起来做的饭。农历腊月初五,家家户户吃“五豆”,这是几千年来流传的风俗。

**新解:**五豆饭听上去不那么好吃,不过现在可以用食材万用神器——豆浆机,把五豆饭打成五谷豆浆,加糖之后的口感肯定不错。

**传统:**腊八节,俗称“腊八”,即农历腊月初八,古人有祭祀祖先和神灵、祈求丰收吉祥的传统,一些地区有喝腊八粥的习俗。

**新解:**煮粥容易,但凑齐原料不易。不过不要紧,网上搜一下腊八粥,你可以买到来自全国各地不同的腊八粥原材料。



腊月初八

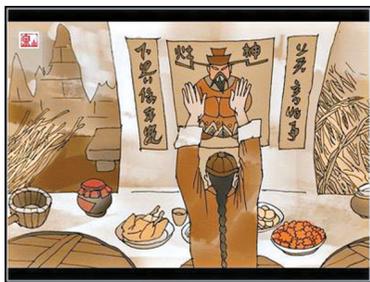
### 腊八粥

**传统:**“牙”是汉族民间祭拜土地公的仪式。二月初二叫“头牙”;腊月十六叫“尾牙”。商人和农人在“尾牙”这一天,除了供奉神明,也要招待自家的雇工与仆婢,对于来年是否继续雇用一个人,也要在本日作最后的决定。所以,这算是慰劳日,又是礼貌相送日。

**新解:**如今的“尾牙”成了公司的内部年会,在年会上,公司会对上一年的公司状况进行总结,然后公司上下一起开吃,奖励自己又扛过了一年。

腊月十六

### 尾牙



**传统:**送灶神。祭灶所用的供品各有不同,但突出甜和黏,如灶糖,还有柿饼、糯米饼、枣糕等。据说是让灶王爷吃了嘴甜,也有说是粘住他的嘴,叫他上天不好说坏话。

**新解:**环顾厨房,燃气灶、电磁炉、微波炉、烤箱……现在我们的厨房里,炊具的种类越来越多。如果灶王爷与时俱进的话,老吃甜食会不会发胖?会不会腻?

腊月二十三

### 送灶神



**传统:**“十二月尽,不论大小之家,俱洒扫门间,去尘秽,净庭户,以祈新岁之安。”腊月二十四这天大家都在搞大扫除,过去称之为“掸尘”。按民间的说法,因“尘”与“陈”谐音,新春扫尘有“除陈布新”的涵义,其用意是要把一切穷运、晦气统统扫出门。

**新解:**不管是古人还是现代人,过年前打扫卫生都是免不了的,但我们有神器。一个扫地机器人,不仅能帮我们干活,还能让我们盯着它消磨时间。

腊月二十四

### 掸尘

腊月二十五

### 蒸馒头

**传统:**“二十五,蒸馒头。馒头长得像囤粮的‘囤子’,表达了人们庆丰收的喜悦心情。蒸馒头的时候,小孩子拿着筷子在馒头上“点红”,以此区分不同的馅儿,白白的馒头上多了几点红色,仿佛立刻有了精神。同时还要做甜豆包、咸菜包,往大箩筐内一放,盖上盖子,贮存起来,往往要吃过“破五”。

**新解:**以前生活条件不好,“点红”只舍得点一个。现在生活好了,可以让孩子在馒头上多点几个红,切记不要点太多的红,容易产生密集恐惧症。



腊月二十六

### 割年肉

**传统:**按老理讲“腊月二十六地大肉”,相信这天是所有孩子的节日,终于可以吃到“年肉”了。另外,腊月二十六,还有洗福祿的说法,就是要洗个澡。

**新解:**旧时很多家庭一年只能吃到一次肉。现代人的做法是,“领养”一头小猪,由专门的养殖场进行喂养,保证原生态,不使用各种违法添加剂,到了过年的时候,就能吃到放心的肉了。至于洗福祿,那就改成洗桑拿吧。

腊月二十七

### 赶大集

**传统:**汉族民谚称“腊月二十七,宰鸡赶大集”。这一天,家家户户除了宰杀自家的家禽,还要出门赶集,集中采购。

**新解:**对于赶大集这个传统,现代人就不及古人了。腊月二十七,都没放假呢,逛街也没有时间啊。不过不要紧,打开各大电商网站即可。

**传统:**在北方,腊月二十八该做菜了,杀鸡宰羊,走油货,出凉菜,均要在这一天完成!在南方,例如南京,腊月二十八炒制十样菜与除夕祭祖、零点放鞭炮等都是春节固定的传统。炒岁菜的工序很繁杂:黄豆芽须是一定要去除的;干张叶是要用食碱水烫的;胡萝卜丝要细要均匀,但也不能过细防止一炒即断;还有荠菜要取嫩……

**新解:**不少单位到了这个时候,就开始发“年夜饭大礼包”了。一个大盒子里,有十几样菜,都是半成品,回家热一下就能吃。

**传统:**所有过年的准备活动都要在这天进行完。除了筹备年节中的各种衣食祭品,还有一项极其重要的活动——上坟请祖。所以年谣称“腊月二十九,上坟请祖上大供”。

**新解:**腊月二十九还是没有放假,上坟的习俗也就传承得差不多了,很多家庭已经把上坟的时间归于清明节。对于现代人来说,腊月二十九,最重要的事情是打包行李,等待第二天放假回家。

腊月二十八

### 做菜走油货

腊月二十九

### 请祖上供

腊月三十

### 熬年守岁

**传统:**年三十叫“岁除”,又名除夕。除夕之夜,大家终夜不眠,以待天明,称曰“守岁”。“一夜连双岁,五更分二天”,除夕之夜,全家团聚在一起,吃过年夜饭,点起蜡烛或油灯,围坐炉旁闲聊,等着辞旧迎新的时刻。通宵守夜,象征着把一切邪瘟病疫照跑驱走,期待着新的一年吉祥如意。

**新解:**爸爸看视频、妈妈看电视、儿子打电脑,一家人时不时可以在QQ或者微信上聊几句,一晚上很轻松就“熬”过去了。

**传统:**“正月初一,搬着屁股作揖儿。”初一,黎明即起,人们更新衣帽,吃了饺子或元宵,一家人要先去“祖先堂”给祖先拜年,之后按长幼辈分互拜,领取压岁钱。据说压岁钱可以压住邪祟,因为“岁”与“祟”谐音,晚辈得到压岁钱就可以平平安安度过一岁。

**新解:**长辈给晚辈压岁钱的风俗仍然盛行。不过现在科技发达了,长辈们可以直接在孩子的支付宝里打钱,也可以选择发支付宝的红包,这样年味足一些。(现快)

大年初一

### 拜年

