

腊八节的前世今生

农历十二月称腊月，十二月初八，古代称为“腊日”，俗称“腊八节”。从先秦起，腊八节都是用来祭祀祖先和神灵，祈求丰收和吉祥。据说，佛教创始人释迦牟尼的成道之日也在十二月初八，因此腊八也是佛教徒的节日，称为“佛成道节”。

过个传统的腊八节，腊八粥可是不能少的。我国喝腊八粥的历史，已有一千多年。冬季喝上一碗热粥，可以帮助保暖、增加身体御寒能力，还能预防受寒感冒。这么好的东西，还不快学起来！



原料

大米 50 克，黄小米 50 克，粘黄米 50 克，糯米 50 克，秠米(粘高粱米)50 克，红小豆 100 克，莲子 100 克，桂圆 100 克，花生米 100 克，栗子 100 克，小红枣 100 克，白糖适量。

烹饪方式

- 1、将除桂圆之外的所有食材洗干净，用 40 度左右的温水浸泡 2 小时；
- 2、将所有浸泡好的食材和清水以 1 比 3 的比例放入 Miele 蒸炉深底蒸盘，以 Miele 蒸炉 100 摄氏度蒸 2 小时；
- 3、然后将去皮去核的桂圆放入蒸盘中，继续以 100 摄氏度蒸 1 小时；
- 4、将出炉的腊八粥以白糖调味即可。

Tips:全国各地腊八粥的花样，争奇竞巧，品种繁多，可根据自己喜好的口味挑选原料。

现代乐活生活的最高指标，就是高效率、低耗能，要在兼顾能省时又节能减碳的原则下，还能提升自己的生活质量。吃得健康、养生、低油、低卡，早已经是大家的共识，而如今，德国美诺 Miele 能够帮您更有效率地达成这样的目标，实践 21 世纪新现代乐活主义的生活。



美诺中国 Miele China

上海总公司 Shanghai Head Office

上海市静安区石门一路82号
No. 82 Shi Men Yi Road
Jing An District
Shanghai 200040, PRC.

Tel: +86 21 6157 3500
Fax: +86 21 6157 3511
Email: mielehouse@cn.miele.com

www.miele.cn

北京分公司 Beijing Branch Office

北京市朝阳区光华路1号嘉里中心南塔3楼
3F South Tower, Kerry Center
No. 1 Guang Hua Road, Chao Yang District
Beijing 100020, PRC.

Tel: +86 10 5783 2688
Fax: +86 10 5783 2600
Email: bjviplounge@cn.miele.com

广州分公司 Guangzhou Branch Office

广州市天河区天河路385号太古汇一座2105室
Suite 2105, TaiKoo Hui Tower 1
385 Tianhe Road, Tianhe District
Guangzhou 510620, PRC.

Tel: +86 20 3868 2666
Fax: +86 20 3868 2900
Email: gzviplounge@cn.miele.com