

最新腊八粥的演讲稿 腊八节贺词腊八节 祝词腊八节祝福词(汇总10篇)

演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

腊八粥的演讲稿篇一

23. 祝福悄悄地向你走来，提前告诉你，腊八节我送你的礼物：好事追着你，病魔躲着你，情人深爱你，痛苦远离你，开心跟着你，幸福环绕着你！

24. 祝福在我心中，幸福在你脸上；思念不断行进，关怀藏在心底；礼物还在商店，短信正在编辑；惊喜即将到来，腊八送上一条. 祝你腊八快乐！

25. 健康为米蜜味汁，营养香人心愉悦，送给朋友品一品，愿你腊八好心情：五谷杂粮养身体，营养均衡才是本，美容养颜绽笑容，烦恼从此无影踪。

26. 跳个腊八舞，煮锅腊八粥，告慰祖宗好年头；唱首腊八歌，喝口腊八粥，祈求来年大丰收；发条腊八信，送碗腊八粥，祝你生活乐悠悠。

27. 添入快乐的莲子，投入幸福的红枣，放入健康的大麦，撒入平安的花生，用我的牵挂为水，用我的问候为火，熬碗浓浓的腊八粥，在这寒冷的日子里，给你深深的温暖，最真挚的关爱。

28. 腊八腊八，祝福送达：花生抓一把，开心哗啦啦；莲子抓

一把，吉祥顶呱呱；红枣抓一把，幸福喜唰唰；红豆抓一把，天天笑哈哈。腊八节快乐！

29. 注意了！从今天开始：元宝砸着你好运缠着你病痛躲着你佳人追着你快乐绊着你幸福追着你。哈哈！还有腊八的蜜粥黏住你。

30. 腊八粥，好温暖，让你冬天不再寒；腊八粥，很甘甜，愿你好运福连绵；腊八粥，真新鲜，朋友情谊永不变；腊八节到了，送你腊八粥，祝你天天开心！

31. 上一碗腊八粥，驱除寒冷倍温暖，欢天喜地庆元旦，家家户户喜团圆，元旦腊八同一天，一条短信双祝愿，一祝家人永平安！二祝快乐每一天！

32. 俗话说：过了腊八就是年。马上就要过年了，为了你能准时回家，建议你提前买车票，还站在那傻看短信笑什么，还不快去买票，要是回不来，我就画个圈圈诅咒你。

33. 月亮是诗，星空是画，愿所有的幸福伴随你；问候是春，关心是夏，愿所有的朋友真心待你；温柔是秋，浪漫是冬，愿所有的快乐跟随你。

34. 腊八时节熬稀饭，心里就想把你见；红枣莲子加蜜饯，甜甜蜜蜜好运连；杏仁肉团和桂圆，幸幸福福乐团圆；腊八粥成送给你，愿你快乐每一天！腊八节快乐！

36. 一份真诚，胜过千两黄金；一心温暖，能抗风雪严寒；一声问候，饱含诚挚祝福；一条短信，捎去我万般心意！今天腊八，祝你节日快乐！

37. 月光很美，比不上朋友的安慰；星星很美，比不上朋友的点缀；夜空很美，比不上友情的珍贵。愿你天天有快乐相伴，夜夜有好梦相随……，天气变凉，愿你安康；工作虽忙，愿心

情飞扬!腊八节快乐哦!

腊八粥的演讲稿篇二

原来，“腊八”起源于“措八”，这是古代的措祭。措祭，在夏代称为“清祀”，殷商曰“嘉平”，周代称“措”，秦代改称“腊”。古时候，每年农事完毕，人们就举行措祭，所祭祀的对象是：农神、百谷种子、田间道路与草棚、猫、虎、堤坝、水沟、昆虫。因为它们一年中对农事耕耘尽了力，如猫、虎吃了田鼠，保护了庄稼；堤坝、水沟保住田地不渍水；等等。祭祀时，女巫化装成猫、虎、虫、农神等，居于主位享受祭祀。因为措祭共祭八位神祇，故名“措八”。到了秦代改“措”为“腊”，“措八”就成为“腊八”。又因为秦代当时以十二月为“腊月”，于是确定“腊八节”为十二月初八。腊八节的正式固定？则是在南北朝。

我国民间过腊八节，差不多都是将古睹日和佛祖成道日融合在一起。每到这一天，家家户户都要吃一顿香甜可口的“腊八粥”，含有喜庆丰收和预祝来年五谷丰登之意。

“腊八”这天，也是佛祖成道之日。在前面的浴佛节一章中，我们已谈到了佛祖释迦牟尼的诞辰情况，这里，再谈谈他_成道的情形。却说释迦牟尼出生后，见到众生为生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得、五阴炽盛八苦所煎熬逼迫，于是在他29岁那年，毅然舍弃王位而独坐菩提树下，潜心_，寻求人生的真谛。他还游遍了印度的名川大山。一天，他来到比哈乐邦的尼连河附近，因劳累饥饿过度，昏倒在地。有一位牧女看见了，便把身边带的杂粮加些野果，用清泉水煮熬成乳糜状的粥，一口一口地喂他。释迦牟尼吃了这粥后，顿觉精神振奋，就在尼连河里洗了个澡，然后静坐在菩提树下沉思，于十二月初八得道成佛。从此以后，每到这天，寺院的僧侣都取清新谷果，涤净器皿，熬成熟粥，用以供奉佛祖并群僧集会，喝“腊八粥”，以示纪念。这便是腊八粥的来历。

在我国某些地区，还流传着另一个关于“腊八粥”的故事。传说说明太祖朱元璋小时候给地主放牛，经常挨饿。一天，他在一间小屋里发现了一个老鼠洞，想从中找点什么充饥，便伸手掏了下去，挖到深处，发现里面竟是一个“小粮仓”，有大米、芋艿、玉米、豆子等东西。于是，他把这些粮食煮成一锅粥，吃时感到十分香甜。后来，朱元璋当了皇帝，每天山珍海味，吃得厌极了。在腊月初八这天，他忽然想起旧事，于是传命御厨以各色玉米杂粮煮粥进食，吃后大悦，因此将这粥赐名为“腊八粥”。

“腊八粥”又叫“七宝粥”、“五味粥”。《东京梦华录》卷10“十二月”条中云：“初八日……诸大寺作浴佛会，并送七宝五味粥与门徒，谓之‘腊八粥’。”周密的《武林旧事》中谈得更具体：“用胡桃，松子、乳蕈、柿栗之类作粥，谓之‘腊八粥’。”今人杨永生先生的《中外民间节日》一书中，讲到腊八粥的传统制法是：先将大麦米、白云豆、赤小豆、绿豆等拣好洗净，煮成半熟，然后加进稻米、小米、黄米，先用旺火，再用文火熬，使粥稀稠适中，吃时加糖，并拌和预先煮熟的红枣、栗子等。更讲究的，粥里还有莲子、薏米、菱角米、白果、桂圆等，做到了集豆米果晶之大成，别具风味，“腊八粥”不仅清香甜美，而且能畅胃气，生津液，因而人们颇为喜食。

粥，是我国人民的一道主食。宋代诗人陆游写有一首《食粥》诗说道：“世人个个学长年，不悟长年在目前。我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”他将吃粥作为益寿延年之法，实为经验之谈。一般说来，粥稀软柔和，有利于消化，有和胃、补脾、通便之功效。

古人腊八除了吃粥外，还有戴假面具巡行逐疫的活动。《荆楚岁时记》云：“十二月八日为腊日，谚语‘腊鼓鸣，春草生’。村人并击细腰鼓，戴胡头及作金刚力士以逐疫。”看来，祛邪逐疫，是我国传统节日活动的重头戏。

腊八节喝腊八粥的传说

“赤豆打鬼”的传说

传说上古时期，有恶鬼专门出来惊吓孩子。这些恶鬼天不怕地不怕，单怕赤（红）豆，而人们生病、身体不好都是腊八节这些疫鬼作祟的原因。所以，在腊八这天以红小豆、赤小豆熬粥，以祛疫迎祥，故有“赤豆打鬼”的说法。

纪念修长城的民工

相传，秦始皇下令修建长城，民工们长年在工地上不能回家，吃粮全靠家里人送。家里粮食送不到的，就有可能饿死在长城工地。有一年腊月初八，一些少粮的民工们把各自剩下的五谷杂粮熬成稀粥，每人喝一碗抵御饥寒。为了悼念这些民工，人们每年腊月初八吃“腊八粥”，以资纪念。

怀念岳飞

当年，岳飞率部抗金于朱仙镇，正值数九严冬，岳家军衣食不济、挨饿受冻，众百姓相继送粥，岳家军饱餐了一顿百姓送的“千家粥”，结果大胜而归。这天正是十二月初八。岳飞死后，人民为了纪念他，每到腊月初八，便以杂粮豆果煮粥，终于成俗。

牢记祖先勤俭之美德

传说，西晋时有个青年人很懒，游手好闲，坐吃山空，等到了年末的十二月初八，家里没粮了。饥饿难熬的年轻人，遍搜家里的坛坛罐罐，将残余的五谷颗粒连同可食的残碎物，一起煮了一碗粥喝下。从此下定决心痛改前非，勤劳过日。人们借此教育子女，腊八喝粥，牢记祖先勤俭美德。

腊八节的来历

《荆楚岁时记》记载：“十二月八日为腊日”

在早期，中国人在腊月初八这天过的是“腊日”节。南朝梁宗懔《荆楚岁时记》称：“十二月八日为腊日。”腊日是祭祀的节日，在先秦时已形成。《史记·秦本纪》中有这样的说法：“十二年，初腊。”意思是秦惠文君十二年，位于西部的秦国仿效中原地区风俗，第一次举行了腊祭。

从历书上查一下，即可知道“第三个戌日”是哪一天。以20_年来说，冬至是阴历十一月“壬申日”，冬至后第一个戌日是阴历十一月十四“甲戌日”（20_年12月24日），第二个戌日是阴历十一月二十六“丙戌日”（20_年1月5日），第三个戌日是阴历十二月初八“戊戌日”（20_年1月17日）。可见，“第三个戌日”即腊日，正好在腊月初八这天。

腊八粥的演讲稿篇三

大家好！

今天我国旗讲话的题目是《浓情腊八节》。

同学们，我国有很多的传统佳节，如大家比较熟悉的春节、端午节、中秋节，其实就在昨天，我们刚度过有一个很古老的节日——腊八节，大家可能对这个节日不太了解。今天我来和大家分享一下有关腊八节的由来和习俗。

农历12月也叫腊月，腊月初八就是我国传统的“腊八节”。从先秦起，腊八节一直是用来祭祀祖先和神灵，祈求丰收和吉祥的节日。因此又被称为腊八祭。在这一天各地的习俗不同，如华北地区喜爱泡腊八蒜配饺子，陕西爱吃腊八面，我们安徽皖南的腊八豆腐也很独特美味。、“腊八节”喝腊八粥的习俗始于宋代，在我国已经延续了一千多年。熬制腊八粥的材料丰富，包括八种主料、八种辅料，与腊八粥的“八”字相吻合，象征着生活的吉祥如意。

相传腊八节喝腊八粥的习俗源于佛教。佛祖释迦牟尼原来是古印度的一位王子，后来出家修道。一次，他因饥饿劳累昏倒在地。一位牧羊女用五谷杂粮和野果熬成粥，救活了奄奄一息的他。释迦牟尼得救后，坐在菩提树下修行，并在农历腊月初八这天得道成佛。这一天是佛祖释迦牟尼成道之日，又称为“法宝节”，是佛教盛大的节日之一。每年的这一天，寺庙的僧侣都要举行诵经活动，并仿效牧羊女煮粥敬佛。这可以说是农历十二月初八为腊日的一个由来。

腊八节起源在我国还有另一种说法。元末明初，朱元璋落难，在监牢里受苦时，正值寒冬，又冷又饿的朱元璋竟然从老鼠洞刨找出一些红豆、大米、红枣等七八种五谷杂粮。朱元璋便把这些东西熬成了粥，因那天正是腊月初八，朱元璋便把这锅杂粮粥美其名曰为腊八粥。后来朱元璋平定天下，坐北朝南做了皇帝，为了纪念在监牢中那个特殊的日子，他把这一天定为腊八节，把自己那天吃的杂粮粥正式命名为腊八粥。

同学们，“腊八节”还是春节即将到来的第一声讯号，它拉开了春节大戏的序幕。正像童谣中所说的：“小孩小孩你别急，过了腊八就是年。腊八粥，喝几天，哩哩啦啦二十三。”从“腊八节”这天起，人们就开始张罗置办年货，迎接一年一度的新春佳节。亲爱的同学们，让我们以良好的心态、优异的成绩迎接合家团圆的新春佳节吧！同时让我们把对父母、老师的感激和尊敬，把对祖国的祈祷和祝福全都熬制到这碗浓浓的腊八粥里吧！

我国旗下的讲话到此结束，谢谢大家！

腊八粥的演讲稿篇四

大家好！

腊八是粥，更是节，腊八节，是不尽的相思味道。日子，是每年重复的节气链接的，生活，是这节气中浓浓的思念和幸

福的守候涂抹的。多少的牵挂和不舍，回忆和感动，在这思乡的'画卷里缓缓流动，不息。下面是关于腊八粥的演讲稿，欢迎各位阅读和借鉴。

腊八粥是我家乡的一个古老传统。腊八粥很受欢迎，不仅因为它是一个传统节日，而且因为它是一种美味。在他们的家乡，人们煮腊八粥，无论他们贫穷或富有，忙碌或不。

每年农历十二月，人们开始准备腊八粥的原料。首先要准备的是各种各样的大米：糯米是首选，因为它既糯米又香。

黄米也很好。它是我国北方的特产，是我国最古老的粮食作物之一。比起两种米饭，我更喜欢黄米饭，因为黄米饭做的粥味道更浓。加入大米、小米等。

其次是各种豆类，主要是红豆，它既有营养，色泽又鲜艳。大豆，绿豆就是一切。我最喜欢的是红枣，其实红枣早在深秋就开始准备了。

刚打翻的红枣在阳光下晒干，直到表皮起皱。听爷爷说，红枣越干越甜，因为在阳光下，阳光下，所有的水都跑掉了，只留下糖在里面。所以我家每年都是晚收红枣的其中一家。

太阳出来后，还去摘坏了的枣子，枣子坏了，就会变苦，很涩的那种。虽然现在超市里也开始卖枣了，可以节省大家力，但是人们还是用传统的老办法，因为超市里不仅坏枣居多，而且跟自己种的没区别甜。

到今天，人们还会煮腊八粥。第一天煮枣，花生，米饭，小米，绿豆等在锅里，用文火慢慢煮开。熬起来粘稠、松软，吃起来不但细腻，而且味道极佳。

腊八粥，有这样一个传说：在一个贫穷的，干燥的地方，在那里，我不知道为什么有瘟疫，在最后一刻的谷物和草筋疲

力尽，人们发现一些零碎的粮食成粥，给病人喂，奇迹发生了，那些病人所有的疾病。

所以人们把这一天写在农历十二月初八的日记上，每年庆祝。以期待明年的健康、无病。

腊八节的腊八粥特别多，家家户户都要煮一大锅，要吃十天，人们不仅要吃腊八粥，更要有那种氛围，那种欢乐，那种文化，那种家乡的味道。

腊八粥的演讲稿篇五

嗅着腊梅花的缕缕幽香，聆听新年的脚步渐渐清晰，向2021挥挥手说声再见，蓦然发现，我们依旧与农历2022年携手同行，并且还有一个美丽的节日注视着我们，那就是腊八节。

腊八节有着悠久的历史：和很多传统节日一样，腊八节起源于祭祀祈福。据《礼记》记载，腊祭是“岁十二月，合聚万物而索飧之也。”因腊祭在十二月举行，故称12月为腊月，称腊祭这一天为腊日。先秦的腊日在冬至后的第三个戌日，后来佛教传入，为了扩大在本土的影响力逐附会传统文化把腊八节定为佛成道日。后随佛教盛行，佛祖成道日与腊日融合，在佛教领域被称为“法宝节”。直到南北朝开始才固定在腊月初八。

关于腊八节还有一个朴实的故事：

相传很久以前老两口过日子，吃苦耐劳，持家节俭，省下一笔大家业，可是儿子不争气，媳妇不贤惠，很快就败了家业，到了腊月初八这一天，小两口冻饿交加，幸有邻居接济，煮了一锅大米、面块、豆子、蔬菜等混在一起的“杂合粥”。意思是：“吃顿杂合粥，教训记心头。”这顿粥让小两口改掉了恶习，走上正道，靠勤恳的劳动持家，日子一天天也好起来。

人们为了教育后生们，便有了吃“杂粮粥”的习俗，而此粥经过岁月的洗涤变成了色彩鲜艳的美味粥——腊八粥。

腊八粥用料多种多样，没有固定食材，可根据各地的习惯、各人的爱好和条件而定，凡五谷杂粮均可。我国北方人们常用小米、赤豆、蜜枣、黄豆、米仁、桂圆、莲子、胡桃、松子煮成。而在南方，人们则喜欢用白果、花生、莲子、红枣、板栗等，加上姜桂等调味品，掺在糯米中煮成。

俗话说“腊八粥，吃不完，吃了腊八粥便丰收”。腊八粥不仅好吃，更折射出了我国古代粮食大丰收的喜人场景。

“腊八节”是春节即将来临的第一声讯号，它拉开了春节大戏的序幕。正像民谣中所说“老太太你别烦，过了腊八就是年。腊八粥，喝几天，哩哩啦啦二十三”。从腊八节这天起，人们就开始张罗置办年货，迎接新春佳节。

然而随着我国人民物质生活水平的提高，人们对精神文化生活的需求迅速增长，面对世界各种文化的相互激荡和国内社会生活日益多样化，腊八节和很多中国传统节日一样被大家淡忘。

同学们，让我们追溯那些遗忘的历史和传说，追溯我们的传统文化，一起来弘扬我们优秀的传统文化吧！

腊八粥的演讲稿篇六

大家好！

国人什么时候开始喝粥，现在无稽可考。腊八粥是汉地人的风俗，起源于佛教，因此也叫“佛粥”。

距今两千五百五十五年，佛诞生在古印度迦毗罗卫国。净饭王，摩耶夫人，是太子。感于人类对生老病死的苦恼，二十

九岁出家，隐居雪山修道。起初每日食一麻麦，瘦得前心贴到后背。由于如如不动，鸟儿在蓬乱的头上筑巢。越六年，未得道。起身到尼连禅河洗去了身上多年的尘垢。遇到牧牛女苏耶妲，牧女以牛奶和腐烂粥供养。不久太子面色红润，身体康健。于是跌坐菩提树下发愿，若不成佛，将不起此座。是夜，清风和煦，繁星闪烁。黎明时分，太子仰头刹那，望启明星豁然开悟，成就无上正等正觉。

腐烂粥，就是杂粮放在一块熬的粥。东汉永平年间佛教自阿富汗传入中国后，逐渐国内也兴起了“腊八粥”的风俗。喝腊八粥，一来纪念佛的成道，二来也祈求自己未来成佛的愿望，或者说得到佛的哀佑。

我的母亲没上过学，连自己的名字也不认识，每年的腊八粥总会按时熬就的。那时家里穷，无非用的是大米小米萝卜白菜之类。熬一大锅。弟兄好几个，吃的很香。母亲说腊八粥是团圆饭，全家人都应该吃。有年二哥不在家，母亲把粥盛一大碗珍藏起来，时回来了，母亲看着哥哥把粥吃了。

母亲去世多年了，哥哥姐姐都相继成家，全家人再也没机会围着锅喝香喷喷的粥了。身处江南，这里家家户户都喝腊八粥。单位的食堂也给职工煮粥喝。明天早晨我端碗时候，碗里盛的不仅是古老的传统文化，而且也是久久怀恋渐行渐远的亲情。

谢谢大家！

腊八粥的演讲稿篇七

大家好！

今天我国旗讲话的题目是《浓情腊八节》。

同学们，我国有很多的传统佳节，如大家比较熟悉的春节、

端午节、中秋节，其实就在昨天，我们刚度过有一个很古老的节日——腊八节，大家可能对这个节日不太了解。今天我来和大家分享一下有关腊八节的由来和习俗。

农历12月也叫腊月，腊月初八就是我国传统的“腊八节”。从先秦起，腊八节一直是用来祭祀祖先和神灵，祈求丰收和吉祥的节日。因此又被称为腊八祭。在这一天各地的习俗不同，如华北地区喜爱泡腊八蒜配饺子，陕西爱吃腊八面，我们安徽皖南的腊八豆腐也很独特美味。“腊八节”喝腊八粥的习俗始于宋代，在我国已经延续了一千多年。熬制腊八粥的材料丰富，包括八种主料、八种辅料，与腊八粥的“八”字相吻合，象征着生活的吉祥如意。

相传腊八节喝腊八粥的习俗源于佛教。佛祖释迦牟尼原来是古印度的一位王子，后来出家修道。一次，他因饥饿劳累昏倒在地。一位牧羊女用五谷杂粮和野果熬成粥，救活了奄奄一息的他。释迦牟尼得救后，坐在菩提树下修行，并在农历腊月初八这天得道成佛。这一天是佛祖释迦牟尼成道之日，又称为“法宝节”，是佛教盛大的节日之一。每年的这一天，寺庙的僧侣都要举行诵经活动，并仿效牧羊女煮粥敬佛。这可以说是农历十二月初八为腊日的一个由来。

腊八节起源在我国还有另一种说法。元未明初，朱元璋落难，在监牢里受苦时，正值寒冬，又冷又饿的朱元璋竟然从老鼠洞刨找出一些红豆、大米、红枣等七八种五谷杂粮。朱元璋便把这些东西熬成了粥，因那天正是腊月初八，朱元璋便把这锅杂粮粥美其名曰为腊八粥。后来朱元璋平定天下，坐北朝南做了皇帝，为了纪念在监牢中那个特殊的日子，他把这一天定为腊八节，把自己那天吃的杂粮粥正式命名为腊八粥。

同学们，“腊八节”还是春节即将到来的第一声讯号，它拉开了春节大戏的序幕。正像童谣中所说的：“小孩小孩你别急，过了腊八就是年。腊八粥，喝几天，哩哩啦啦二十三。”从“腊八节”这天起，人们就开始张罗置办年货，迎

接一年一度的新春佳节。亲爱的同学们，让我们以良好的心态、优异的成绩迎接合家团圆的新春佳节吧！同时让我们把对父母、老师的感激和尊敬，把对祖国的祈祷和祝福全都熬制到这碗浓浓的腊八粥里吧！

我国旗下的讲话到此结束，谢谢大家！

腊八粥的演讲稿篇八

腊八节除了要吃腊八粥以外，还要吃腊八豆腐哦，也是用豆腐做成的，但味道却不一样，那么你知道腊八豆腐的做法是什么吗？下面是小编为大家精心推荐腊八豆腐的相关知识，希望能够对您有所帮助。

- 1、先用上等小黄豆做成豆腐，并切成圆形或方形的块状。
- 2、然后抹上盐水，在上部中间挖一小洞，放入适量食盐，置冬日温和的太阳下慢慢烤晒，使盐分逐渐吸入，水分也渐晒干，即成腊八豆腐。
- 3、成品色泽黄润如玉，入口松软，味咸带甜，又香又鲜。如在晒制时加入虾米等配料，味则更好。

如今当地人为了一年四季都吃上腊八豆腐，制作的店家改用柴火烘干，白天做好的豆腐，晚上拿来烘。外面烧柴，鼓吹的热风在一层层的腊八豆腐间循环。每天烘三四个小时，5天才能将豆腐烘得嚼劲十足，一个重约半斤左右(约合七八两豆子做成)。

说到这腊八豆腐，有的说是在腊八节制作，故而称作“腊八”，也有的说其实与腊八节没有太大关系，而是源于一个传说中的巧合。据说古时一对夫妇过着恩爱的生活，男的出外经商，女的在家做女红。有一天，刚买了豆腐准备回家做饭的老婆接到远方亲人的邀请，去帮人做嫁衣。这妻子走得急，临行前匆匆

将豆腐放在门前的石磨上,结果此去隔了二三个月才回家。

等到妻子给人做完衣裳回了家,发现门口石磨上的豆腐变得金黄坚硬,还能闻到香气,就切下品尝,发现味道很好,并用同样的方法,加上盐,带给出门经商的丈夫用于长途跋涉的食品,与丈夫同行的朋友吃了豆腐,都觉得味美且干燥容易携带,连连称好,丈夫则欢喜得称之为“老婆豆腐”,而黟县方言的“老婆”字音发声很象“腊八”,久而久之这豆腐也被众人称作腊八豆腐。

八豆腐含有较多的蛋白质和脂肪,营养价值较高,适合在寒凉的时节食用。

腊八豆腐含有的蛋白基本属于完全蛋白,有人体必需的多种氨基酸。内含植物雌激素,能保护血管内皮细胞不被氧化破坏,常食可减轻血管系统的破坏,预防骨质疏松、乳腺癌和前列腺癌的发生,是更年期妇女的保护神。此外,丰富的大豆卵磷脂有益于神经、血管、大脑的发育生长;大豆蛋白能恰到好处地降低血脂,保护血管细胞,预防心血管疾病。

材料:腊肉50g,金针菇50g,水发香菇5朵,腐竹10g,油豆腐50g,鸡毛菜100g,盐1/2茶匙(2g),高汤500ml□

- 1、水发香菇用冷水浸泡30分钟至泡发,洗净并去蒂。
- 2、腐竹放入温水中浸泡1小时至回软并切成3cm长的斜段,鸡毛菜择洗干净。金针菇洗净,切去根部。
- 3、用热水将腊肉表面油污清洗干净,切成0.3cm厚的薄片待用。
- 4、腊肉放入砂锅中,注入高汤煮沸,放入油豆腐、水发香菇、腐竹,调成小火焖煮10分钟。

5、放入金针菇煮3分钟,最后放入鸡毛菜,调入盐即可上桌。

盐要尝着放。由于腊肉在制作过程中使用了大量的盐,即使清洗过也会很咸,所以腊肉煮的汤本身会有一定的咸度,最后调入盐的时候可以品尝一下,然后再根据口味适量添加。

腊八粥的演讲稿篇九

大家好!

在我的家乡,每年的农历十二月初八,即腊八节,有吃腊八粥的习俗。腊八粥就是用八种当年收获的新鲜粮食煮成的甜味或咸味粥。而我家乡的人却喜欢吃咸味腊八粥,粥内除大米、小米、绿豆、豇豆、花生、大枣等原料外,还要加萝卜、白菜、粉条、海带、豆腐等。

腊月初八早上,天刚蒙蒙亮,人就赶快起床熬粥。粥熬好后,第一件要做的事情不是自己吃饭,而是先将熬好的粥喂给枣树,将枣树树身上砍一些小口子,再虔诚地把粥抹在树痕上,这就算是枣树把饭吃掉了。人这样做的原因,据老人讲,原来我这个地区的枣树原都不结果,人都不愿意种枣树。枣神见人都不尊敬她,便变成一个老太婆来到人间。她在离村不远的地方画了一片果园,满园枣树,红枣满枝。人摘下一尝,又酸又甜,好吃极了,就纷纷跑到管理枣树的老太婆那里讨教。老太婆告诉大家,只要每年腊月初八给枣树喂顿米饭,枣树就会结果。人按照她说的方法去做,果然棵棵树上都结出了红枣。这不过是一个传说而已,其实这里面包含着许多科学道理:在枣树上砍些口子,可以调节枣树的营养增长,阻止养分向地下输送,好集中力量供应地上部分,从而保证了果实的营养需求。至于把粥抹在树痕上,其实不过是一种保护伤口愈合的土办法罢了。

直到现在,家乡的有些地方还保留有腊月初八让枣树吃米饭

的风俗。当地流传有这样一句民谣：“腊八枣树吃米饭，枣儿结得干连蛋。”“干连蛋”，是家乡的土语，意即枣树硕果累累，果稠个大。

谢谢大家！

腊八粥的演讲稿篇十

大家好！

同学们，我国有很多的传统佳节，如大家比较熟悉的春节、端午节、中秋节，其实就在昨天，我们刚度过有一个很古老的节日——腊八节，大家可能对这个节日不太了解。今天我来和大家分享一下有关腊八节的由来和习俗。

农历12月也叫腊月，腊月初八就是我国传统的“腊八节”。从先秦起，腊八节一直是用来祭祀祖先和神灵，祈求丰收和吉祥的节日。因此又被称为腊八祭。在这一天各地的习俗不同，如华北地区喜爱泡腊八蒜配饺子，陕西爱吃腊八面，我们安徽皖南的腊八豆腐也很独特美味。“腊八节”喝腊八粥的习俗始于宋代，在我国已经延续了一千多年。熬制腊八粥的材料丰富，包括八种主料、八种辅料，与腊八粥的“八”字相吻合，象征着生活的吉祥如意。

相传腊八节喝腊八粥的习俗源于佛教。佛祖释迦牟尼原来是古印度的一位王子，后来出家修道。一次，他因饥饿劳累昏倒在地。一位牧羊女用五谷杂粮和野果熬成粥，救活了奄奄一息的他。释迦牟尼得救后，坐在菩提树下修行，并在农历腊月初八这天得道成佛。这一天是佛祖释迦牟尼成道之日，又称为“法宝节”，是佛教盛大的节日之一。每年的这一天，寺庙的僧侣都要举行诵经活动，并仿效牧羊女煮粥敬佛。这可以说是农历十二月初八为腊日的一个由来。

腊八节起源在我国还有另一种说法。元未明初，朱元璋落难，

在监牢里受苦时，正值寒冬，又冷又饿的朱元璋竟然从老鼠洞刨找出一些红豆、大米、红枣等七八种五谷杂粮。朱元璋便把这些东西熬成了粥，因那天正是腊月初八，朱元璋便把这锅杂粮粥美其名曰为腊八粥。后来朱元璋平定天下，坐北朝南做了皇帝，为了纪念在监牢中那个特殊的日子，他把这一天定为腊八节，把自己那天吃的杂粮粥正式命名为腊八粥。

谢谢大家！