# 2022高考作文素材：腊八蒜的做法

来源：网络 作者：寂静之音 更新时间：2025-01-29

*>腊八蒜的腌制方法　　第一步：准备好原材料。推荐选用当年新蒜3.5公斤，去皮后大概六斤左右、食盐375克、白糖375克、醋1600ML(具体的可以根据容器而定，但一定要漫过大蒜)、高粱酒少许。大蒜的选取要挑选个大颗粒饱满，无磕碰的为佳，...*

　　>腊八蒜的腌制方法

　　第一步：准备好原材料。推荐选用当年新蒜3.5公斤，去皮后大概六斤左右、食盐375克、白糖375克、醋1600ML(具体的可以根据容器而定，但一定要漫过大蒜)、高粱酒少许。大蒜的选取要挑选个大颗粒饱满，无磕碰的为佳，用倒将大蒜的根部削掉，将过长的部分去掉，洗净晾干。

　　第二步：将晾干的大蒜找一个干净的容器(整齐有序)装入，在大蒜上撒一层盐，撒好后再放一层蒜，继续放盐，以此类推，直至将所有大蒜放入即可。

　　第三步：要把握好时间，不能错过最佳期，大蒜腌制5-7天，每天需要翻动2次，早晚各一次，将泡蒜的容器准备好，沥净水分，将腌制好的大蒜一层一层码好，撒一层糖。

　　第四步：将醋倒入，一定要漫过大蒜，注意，醋不可倒入过多，需要与瓶口有一定距离，防治溢出。然后在坛内放入高粱酒适量，起到杀菌消毒作用，封好瓶盖，放置阴凉通风处2个月即可。

　　>腊八蒜的起源

　　据老人讲，腊八蒜的蒜字，和“算”字同音，这是各家商号要在腊八这天拢账，把这一年的收支算出来，可以看出盈亏，其中包括外欠和外债，都要在这天算清楚，“腊八算”就是这么回事。腊八这天要债的债主子，要到欠他钱的人家送信儿，该准备还钱。北京城有句民谚：“腊八粥、腊八蒜，放账的送信儿，欠债的还钱。”后来有欠人家钱的，用蒜代替“算”字，以示忌讳，回避这个算账的“算”字，其实欠人家的，终究是要还的。

　　老北京临年关，街巷胡同有卖辣菜的，可没有卖腊八蒜的。这是为什么呢?您想啊，卖腊八蒜得吆喝吧，怎么吆喝?直接喊“腊八蒜来!”(腊八算来)欠债的人听见吆喝心里咯噔一下，怎么街上还有喊着催债呀!再说了，你一个做小买卖的跟谁算哪!人家不跟你算就不错了，所以腊八蒜不能下街吆喝，都是一家一户自己动手泡腊八蒜，自己先给自己算算，今年这个年怎么过。

　　>腊八蒜的功效

　　1、它酸甜可口，有蒜香又不辣，有解腻祛腥、助消化的作用;

　　2、还能诱导肝细胞脱毒酶的活性，可以阻断亚硝胺致癌物质的合成，从而预防癌症的发生。

　　3、腊八蒜的抗氧化活性优于人参，常食能延缓衰老，

　　4、经常接触铅或有铅中毒倾向的人食用，则能有效地防治铅中毒。

　　5、腊八蒜还含有一种叫硫化丙烯的辣素，其杀菌能力可以达到青霉素的1/10，对病原菌和寄生虫都有良好的杀灭作用。

　　6、可以起到预防流感、防止伤口感染、治疗感染性疾病和驱虫的功效。

　　7、普通大蒜性温，多食生热，且对局部有刺激，因此阴虚火旺、目口舌有疾者忌食，但是腊八蒜没有这些禁忌。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找