



# 冬至进补 来年“打虎”

温阳滋阴 双管齐下

在泉州,冬至这一天,不少人选择通过饮食“补一补”。锦兴滋补行老板庄玲玲说,泉州冬至用来进补的肉菜主材主要有猪、牛、羊肉,还有兔肉、鸡肉、鸭肉、鹅肉等。如今,随着生活水平的提高,老百姓在烹煮进补菜品时,会选择一些药材作为配料加入,从而提高食物的养身效果。药膳逐渐成为民间冬至进补的一种传统做法。以南安官桥当地颇具特色的驴肉为例,针对不同的作用,可以有不同的做法。日常驴肉常做成地瓜粉团;加入当归、川芎、香果、桂皮可以提升滋补效果;对于怕寒的人群,可以加入黄芪、党参,用于补气。

冬天气候寒冷,多数人群容易出现阳气不足、气血虚弱等症,适合通过食疗来增强体质、预防疾病。一级营养师、健康管理师、副主任护师蔡婉霞建议,冬至进补的重点是温补阳气、滋阴养血和提高免疫力,冬至进补的食疗作用显著,它不仅有助于温补阳气、滋阴润燥、补充气血,还能帮助调理身体、增强体质、提高免疫力,为寒冷的冬季做好充分的准备。

蔡婉霞介绍,冬季寒冷,人体阳气易虚弱,适合食用具有温阳作用的食材,如羊肉、牛肉、鸭肉、鹅肉、乌鸡、猪肉、红枣、桂圆等,冬天适量进食这类食物有助于温补肾阳、增强体质。虽然冬天寒冷,但空气干燥、容易导致体内津液的流失,因此也要注意滋阴润燥的食材,如黑枸杞、百合、银耳等泡水或者煮汤饮用,进食这类食物有助于保持体内水分、抵御寒冷。冬至时节适合补气养血,尤其是对于体质虚弱、容易疲劳的人群,可以选择一些具有补气养血效果的食材,如黄芪、当归、枸杞、肉桂、红枣、桂圆等,进食这类食物有助于驱寒养血、提升免疫力。

明日进入二十四节气中的第22个节气——冬至,预示着严寒即将到来。俗话说,“冬至进补,来年打虎”。市民可顺应节气,在饮食上多选择滋补暖身之物。

融媒体记者 张君琳/文 CFP/图(除署名外)

不同体质 不同补法

泉州医高专药学院中药学教研室副主任胡建萍介绍,冬季适合适当进补提升人体能量,让人体的阳气蓬勃生发。因此市民一般冬至前后会开始进补,但需根据不同体质食用不同的食物。如阴虚以补阴为主,阳虚则要以补阳气为主。

对于阴虚体质的人群,可以食用一些养阴的药膳。比如将常见的沙参、玉竹与猪心、猪肚等一起炖煮,可以起到养阴清肺的作用。

对于阳虚体质的人群,即容易怕冷的人,推荐食用能够温阳散寒的一些食材,比如羊肉。如果想要借助食物提升补气血的效果,可以加入一些当归或者黄芪。

气血同源,因此气虚体质要先以补气为主,同时又要能够达到一定的补阳气作用,推荐搭配黄芪。黄芪具有补气和助阳的功效。气虚人群往往脾胃比较虚弱,因此如果食用一些补气的食材,建议同时用一些行气的食材辅助,以提高补气的作用。此外,冬天气民往往吃肉较多,肉易生痰,可能会影响到脾胃运化,因此炖猪肚、排骨、鸭肉再加适当陈皮,补阳效果更好。

此外,痰湿人群大便比较容易便溏或者是出现舌苔白腻厚的现象,因此建议加薏仁或者赤小豆,能够祛水利湿。

学着做药膳

人参粥



材料:人参、粳米、冰糖适量。

做法:将粳米淘净,然后与切片或打粉后的人参一起放入砂锅内,加水适量,煮至粥熟。再将化好的冰糖汁加入,拌匀,即可食用。

本方所治之证为元气及脾肺之气虚弱所致。方中人参大补元气、补脾益肺,无论对气虚欲脱、短气神疲、脉微欲绝的危重症候,还是脾肺气虚导致的不思饮食、食少便溏及肺气虚弱导致的少气懒言、动则喘乏、易出虚汗,或消渴少津、心神不安等一切气虚之证,皆有良好的补气作用。粳米性味甘平,补中益气、健脾和胃。冰糖味甘性平,补中益气、和胃润肺,又能调味。人参、冰糖相配煮粥食用甘甜不腻,补气而不温燥,制作方便,长期食用,具有养生保健之功,为家庭食疗良方。

本方作用平和,坚持数日,方可见效。一般以生晒参、西洋参、红参最为常用。生晒参常用于气虚不足之人,西洋参常用于气阴两亏之人,红参常用于阳气虚弱之人。人参一般只适用于虚证,实证、热证或正气不虚者忌用,“滥用”“蛮补”可形成“人参滥用综合征”,出现血压升高、失眠、兴奋、食欲减退等副作用。

(来源:《食鉴本草》张君琳/整理)

## 解锁橙子多种吃法



口干可以试试盐蒸橙子(CFP图)

说到冬天必吃的水果,橙子一定榜上有名。酸酸甜甜的口感,让人想到都直流口水。橙子浑身是宝,就连皮都可入膳。有很多隐藏吃法,不仅鲜美可口,而且对人体有益。

如果咽喉发炎、有黄痰、咽喉红肿发痛、口干、口苦,可试试盐蒸橙子。将一个橙子用盐清洗干净,在橙子顶盖处切开,用叉子扎几下橙肉,然后往橙肉撒上一克盐,涂抹均匀,上锅蒸10分钟到15分钟就可食用。

橙子蒸蛋好看又好吃。先将橙子洗净切成两半,挖出橙肉并捣碎。然后将鸡蛋打散同橙肉混合后倒入橙皮中装八分满。接着将橙子放在锅中蒸8分钟到10分钟,蒸出来的橙子鸡蛋,口味酸甜。

橙香鸡翅,别有一番风味。将香葱洗净,切出葱白备用,蒜拍扁备用。香橙洗净,一个榨汁,一个切厚片备用。鸡翅洗净,用刀在表面上划两个口子方便入味,然后加入生抽、老抽、料酒、蚝油、葱白、蒜头、橙汁腌制2小时。烤箱200℃预热10分钟后,在托盘上铺上锡纸,放入鸡翅,每个鸡翅上放一块橙子片,然后200℃烤30分钟即可。

美味的蜂蜜橙子水有润肺止咳、通便排毒的作用。橙子去皮,切成小块备用。先将切好的橙子放入榨汁机中,加入适量温水搅打成汁,将果汁倒入杯中,加入适量蜂蜜搅拌均匀即可。

寒冷的冬天,适合来一杯苹果热橙茶。用盐水把橙、苹果洗干净,切块。再把去皮的橙、苹果块、黄冰糖放入锅中,倒入适量矿泉水。煮开后加入红茶,再煮10分钟,煮好后过滤掉茶叶,温暖人心的苹果热橙茶就做好了。

(来源:中国科学院门诊部公众号 张君琳/整理)

家常药膳 注意适量

蔡婉霞介绍了几款冬至常见的食疗食谱。

羊肉汤可以温补阳气,驱寒暖身。准备500克羊肉、10克枸杞、10克当归、5颗红枣、3片生姜。首先将羊肉切块,飞水去腥。然后将羊肉、枸杞、当归、红枣、生姜放入锅中,加入足量清水,大火煮沸后,撇去浮沫,转小火慢炖2小时。调味后即可食用。

八宝粥可以补气养血,滋阴润燥。糯米、红豆、绿豆、枸杞、红枣、莲子、杏仁、百合分别取适量。将所有材料浸泡一夜,清洗干净后放入锅中,加入适量水煮成粥,最后加入适量冰糖。可根据个人口味调整粥的黏稠度。

蔡婉霞提醒,食材搭配要注意平衡,避免温补与寒凉食材同食,导致身体不适。冬季容易食欲旺盛,但过多油腻食物会增加胃肠负担,宜进食清淡食物。虽然冬季需要补充营养,但食疗应适量进行,避免过量造成胃肠不适,出现腹胀、消化不良等问题。



海参富含蛋白质等多种营养成分(张九强 摄)

## “冬吃甘蔗赛过参”

冬季气候干燥,市民容易出现口干舌燥、咽喉不适等问题,不妨吃点甘蔗轻松化解。甘蔗是冬季的常见水果之一,不仅能为身体补充水分,而且营养丰富,是一味较好的食疗食材。中医认为,甘蔗味甘性平,具有清热生津、润燥和中、滋阴解毒的作用,民间更有“冬吃甘蔗赛过参”的说法。

生吃补血止渴

吃甘蔗,可以补充糖分。甘蔗可以为机体补充热能,对防治低血糖、消除疲劳等有较好的效果。

甘蔗有解热止渴、和中宽膈、下气止呕、助脾健胃、利尿、滋养等作用。可缓解口干舌燥、津液不足、小便不利、大便秘结、反胃呕吐、消化不良、发烧口渴等症。如果觉得燥热、小便不畅、口渴等,吃点甘蔗可以缓解。

其次,甘蔗中含有丰富的维生素和矿物质,每公斤甘蔗含铁9毫克,居水果之首,因此甘蔗素有“补血果”的美称。

另外,甘蔗中含有大量的水分以及糖分,口渴的时候吃一点甘蔗能够马上缓解,同时甘蔗对缓解酒后烦躁、酒后不适有较好作用。

甘蔗还能够滋润喉咙、保护嗓子,多嚼甘蔗能够健齿、锻炼面部的肌肉,口臭、

嘴巴发炎的人都可以多嚼甘蔗。

煮水润肺止咳

市民平时吃甘蔗,大都直接去皮,嚼着吃,其实也可以试试煮水喝。用甘蔗煮水可以达到清热润燥的效果,有助于排出体内毒素,同时对于肺热肺燥引起的咳嗽、气喘等症有一定的缓解作用。

“甘蔗+橙子+红茶”,清热润肺。甘蔗的甘甜叠加红茶的醇厚和橙子的果香,香气醇厚。这款饮品不仅能清热润肺,还能醒酒暖胃,特别是对缓解冬季咽干口渴、喉痒咳嗽有一定效果。

“甘蔗+雪梨+山楂”,消食健脾。这三者搭配,不仅酸甜可口,还能健脾养胃,帮助消化。大吃大喝一顿后,如果你感觉肚子油腻不舒服,可以来一杯甘蔗雪梨山楂饮。

“甘蔗+生姜+陈皮”,生津止渴。甘蔗的甜美、生姜的辛辣和陈皮的微苦,三者在一起,不仅能调和药性,还能增强健脾暖胃的效果。三者共同煮水饮用,可以生津止渴、滋阴润燥,特别适合口舌干燥、排尿不畅、大便干燥的人群。

“甘蔗+红枣+枸杞”,这三者搭配,成为润燥润燥的佳品,不仅味道清甜可口,还能化痰润肺,补气血。冬季气温寒冷时,一杯甘蔗红枣枸杞饮,能让喉咙舒爽起来。

“甘蔗+银耳+百合”,止咳化痰。甘蔗

的润肺止咳作用与银耳的滋阴润肺作用相得益彰,加上百合清心安神,不失为止咳化痰的好组合。

入汤效用多

甘蔗与不同的食物一起烹饪,也会产生不同的保健作用。

百合二汁汤润肺止咳、生津止渴,适用于肺燥咳嗽者。将百合洗净,加水煮烂。锅中放入甘蔗汁、白萝卜汁及枸杞煮沸。加入蜂蜜搅匀后降温保存,于睡前服用。

甘蔗羊肉汤温补御寒,开胃健脾,补气血。将甘蔗切成小段,羊肉切块备用,山药、胡萝卜、洋葱切丁备用。甘蔗和羊肉放入锅中,放入八角,加水用小火炖熬制汤底,完成后将甘蔗和羊肉捞出。油锅烧热,炒香洋葱,然后放山药、胡萝卜,一起翻炒。将甘蔗和羊肉一起倒入锅里,倒入汤底淹没食材,大火烧开后改中火炖20分钟到30分钟即可。

甘蔗马蹄水清热解毒、清肺热,适合冬天口舌干燥、鼻子发痒、咳嗽等症,常服可提升免疫力。将甘蔗去皮切成圆段,马蹄去皮,红枣洗净。用炖盅一个,加入甘蔗、马蹄、红枣、桂圆肉、红糖,注入适量的清水后加盖。将炖盅放入锅内,隔水用大火炖2小时即成。



甘蔗水可清热润燥(CFP图)

食之须有度

虽然甘蔗好处多多,但并非人人适宜。

甘蔗偏凉性,脾胃虚寒、胃腹疼痛者、糖尿病患者应少食或谨遵医嘱,孕妇和婴幼儿也需适量。

甘蔗采摘后,由于在运输、销售等情况下储存不当,很可能产生霉变,被霉菌污染,而污染后一个很重要的特点就是——甘蔗芯变红色或红褐色。特别注意:即使把红芯部分去掉也是不能吃的。

食用甘蔗后要及时漱口,以免过多的糖分在口腔滞留,引起龋齿和口腔溃疡。

优质的甘蔗茎秆粗硬光滑,富有光泽,表面挂有白霜,无虫蛀孔洞。

如果看甘蔗外观仍然分辨不出也不要紧,在商家对甘蔗剥皮、分段的时候一定要注意看甘蔗的中心和表皮,如果是红心的话说明甘蔗品质不佳。此外,谨防有些不法商家出售变质的甘蔗榨汁,因此不明来源的甘蔗汁最好不要饮用。

(来源:广东中医药公众号 张君琳/整理)



关注泉州晚报社“泉州味道”美食公众号,了解更多美食资讯。