

冬令进补 温热为宜

立冬之后，人体的代谢下降、体能消耗减少，此时进补应遵循“防寒保暖、养阴护阳、补肾藏精”的原则，帮助身体固本培元、恢复元气，增强抵抗力，为冬季健康打下坚实基础。

□融媒体记者 张君琳/文 CFP/图

营养以增热为主 少咸多苦护心阳

立冬后，气温将持续走低，人体对热量的需求大幅增加，此时多摄入温热补益类食物，能让身体更强健，增强抵御寒冷的能力。

营养师杜莹婷介绍道，冬季营养补充需以增加热能为重点，蛋白质、脂肪和碳水化合物被称为“产热营养素”，在日常饮食中，可适当多摄入瘦肉、鸡蛋、鱼类、乳类、豆类，以及富含碳水化合物和脂肪的食物，通过合理搭配，为身体提供充足能量过冬。

冬季饮食需要适当增加主食和油脂的摄入，同时保证优质蛋白质的充足供应，狗肉、羊肉、牛肉、鹿肉、鸡肉、鸽子、鹌鹑、虾、海参等食物，富含蛋白质和脂肪，御寒效果好。谈及冬季滋补肉类的选择，中医师杨白奎则认为，羊肉无疑是首选。羊肉性温热，走肾经，人心经、肺经，具有补虚益气、强身祛寒的作用，是冬季药膳中不可或缺的优质食材。

海带、紫菜等含碘丰富的食物，能促进人体甲状腺素分泌，甲状腺素可加速体内组织细胞的氧化过程，提高身体产热能力，增强基础代谢率，同时加快皮肤血液循环，从而提升抗寒御寒能力。发菜、海蜇、菠菜、大白菜、玉米等食物也富含碘元素，适合冬季常吃。

此外，杨白奎特别提醒，冬季饮食还需遵循“少食咸、多吃苦”的原则。中医学认为，冬季是肾经旺盛的时节，肾对应五行中的“水”，其味为“咸”；而心对应五行中的“火”，其味为“苦”。根据五行理论“咸胜苦、肾水克心火”，若冬季过多摄入咸味食物，会导致本就偏亢的肾水更旺，进而削弱心阳的力量。因此，立冬后应适当减少咸味食物的摄入，多吃一些苦味食物，如苦瓜、苦菜等，以扶助心阳，维持身体阴阳平衡。



食用苦味食物，能扶助心阳，维持身体阴阳平衡。

立冬进补并非越多越好，讲究循序渐进，温补为宜。杨白奎认为，刚开始进补或体质较为虚弱的人群，可以从温和的食疗方入手，比如饮用花生红枣汤，或是多食用芝麻、糯米、高粱、栗子、大枣、核桃仁、桂圆、南瓜、生姜等食材，这些食物能帮助身体逐步积蓄阳气，为后续更深层次的滋补打下基础。而对于居住在寒湿较重地区的人群，由于环境湿气易侵入体内，可多喝红糖生姜汤，以达到保阳、驱寒、祛湿的效果；喜欢吃肉的人，则可选择枸杞羊肉汤，既能补充人体所需热量，又能借助枸杞实现温和进补。

立冬后，食疗调理需侧重养阴补肾、健脾。

破晓粥香

□陈丽桔

天刚蒙蒙亮，街边小店里的灶台上，铁锅咕噜咕噜吐着泡，红薯块在奶白色的粥底里翻腾。那热气裹着米香，红薯的甜香扑面而来，将粥盛进白瓷碗，不久，粥面上浮起一层亮晶晶的米油，单看这模样，就叫人忍不住咽口水。

“呼哧呼哧”喝上两口，不用嚼，绵软的粥就顺着喉咙滑进胃里，暖意在口腔里慢慢散开。红薯块炖得透烂，带着自然的甜，纤维细细软软，混着米粥的醇香，不用就任何菜，单喝一碗也觉得满足。放下碗时，额角已沁出细汗，忍不住叹一句：“呀！真舒服，吃下去眼睛都发亮了。”这话不夸张，对闽南人来说，清晨的一碗红薯粥，就像冬日里的暖阳，熨帖着五脏六腑，开启一天的精气神。

这碗寻常早餐粥里，白粥是底，红薯是魂。闽南人管红薯叫“番薯”，一个“番”字，就知道它不是土生土长的作物。明万历年间，福建长乐人陈振龙在菲律宾尝到这种甜糯的块根，见它耐旱易活、产量又高，便偷偷把薯藤带回了家乡。谁也没想到，这不起眼的藤蔓落地生根，在灾年竟成了饱腹救荒的“法宝”。

过去遇着灾年，地里的庄稼歉收，红

薯就成了百姓的救命粮。一把米、一大锅水，再丢几块红薯，熬煮得稀烂，就是一家人的口粮。“芋羹薯糜，以饱耆宿”，老一辈人常说，饥荒年月里，就是这碗红薯粥，撑着他们熬过了一个又一个难挨的日子。后来生活好了，闽南人的餐桌上依然有红薯的位置，它成了早餐里的粗，成了记忆里的暖，成了刻在骨子里的家常味道。

别看这碗粥朴素，里头藏着的营养可不少。《粥谱》里记载：“红薯粥益气厚肠胃，耐饥。”红薯蛋白质含量比大米、白面还高，碳水化合物、粗纤维、钙和维生素一样不缺，既能顶饿，又能补充身体营养。中医把红薯当“补药”，说它能健脾胃、补中益气；李时珍在《本草纲目》里写道：“(红薯)补虚乏，益气力，健脾胃，强肾阴。”《金匱要略》里则说，红薯能治痢疾下血、湿热黄疸，连小儿疳积都能用它调理。

到了现代，红薯的好处被研究得更明白。里头的黏液蛋白能让血管更有弹性，常吃红薯，能预防动脉硬化；还能滋润皮肤。到了秋冬，喝碗热气腾腾的红薯粥，身子骨都跟着暖和起来，抵抗力也被“喂”得足足的。

这碗粥里，藏着的不只是营养，还有闻



红薯粥(CFP 图)

南一地刻在骨子里的清廉与勤俭。明末，江西都昌人余应桂到福建海澄当知县，他为官清廉，日子过得极俭省，日常饮食总少不了番薯，就连番薯皮都舍不得丢，“啖不弃皮”的故事传开，百姓都叫他“番薯县令”，他也成为后世为官者的清廉榜样。

清晨，一锅红薯粥端上桌，热气模糊了眉眼，家人围坐一起，你一勺我一勺，说些家长里短的闲话。粥是暖的，心也是暖的。这碗红薯粥从来都不只是早餐，它是乡愁，是记忆，是过去的苦日子里开出的甜花，也是如今好日子里最踏实的幸福。



百合药用价值高 能控血压和血糖



百合还能预防腹型肥胖(CFP)

我们平常吃的“百合”，实际上是这种植物埋藏于地下的鳞茎部分。百合鳞茎由数十片洁白肥厚的肉质鳞片，以及根、芽、鳞茎组成，外观酷似多个蒜瓣组成的大蒜头。我们食用的主要部分是鳞片部分，无论是清炒、煲汤还是做成甜品，都能带来独特的风味和口感。

百合富含蛋白质、膳食纤维、维生素、矿物质，以及酚类、皂苷、生物碱等多种有益的植物化学物质。它有助于控制血糖、血压、体重。

百合的碳水化合物含量虽高，但不会在餐后短时间内迅速转化为葡萄糖涌入血液，避免了血糖的急剧飙升。其高含量的抗性淀粉无法被小肠消化，可成为益生元抵达大肠成为肠道有益菌的“美餐”，有助于调节肠道菌群平衡，维护肠道健康。

百合的热量不低，但它富含的抗性淀粉和慢消化淀粉在胃肠道中停留时间更长，能提供持久而稳定的饱腹感，可有效减少两餐之间的饥饿感和零食摄入。日常饮食中，可以将其作为部分主食的替代品，有助于控制每日总热量的摄入，对预防和改善腹型肥胖有积极作用。

对于高血压人群来说，高钾低钠是饮食的基本原则。百合的钾含量较高，可以帮助身体排出多余的钠，减轻血管壁压力，从而起到辅助调节血压的作用。因此，将其纳入日常膳食，对于维持体内电解质平衡、保护心血管健康、辅助控制血压等都很有益处。

掌握科学的挑选、处理与搭配方法，才能让百合鳞茎的营养价值充分发挥。

优质的鲜百合肥厚饱满，颜色洁白或微黄，质地紧实，无黑斑，无异味。可食用的百合品种很多，以兰州百合最为著名，其鳞茎洁白如玉、汁液较多，淀粉含量低、可溶性糖含量较高，粗纤维含量较低，肉质肥厚，口感甘甜细腻，几乎没有苦味，品质上乘，因此也被称为“甜百合”，是我国食用百合最佳品种。

家庭购买百合后，如果是短期食用，可用保鲜膜包裹，置于冰箱冷藏。有研究显示，20℃下，百合的保鲜期仅有6天；4℃是最佳的冷藏温度，能有效延缓百合褐变和衰老，可保存22天；而0℃贮藏百合，虽然能保存15天左右，但在贮藏后期会出现水浸状症状。如果想长期保存，可以烘制成百合干。

鲜百合容易变黑，这是因为其富含的酚类物质在多酚氧化酶的作用下发生了氧化。要防止变黑，可以将处理好的百合立即浸泡在淡盐水或滴有柠檬汁、白醋的凉水中，隔绝氧气，可有效延缓褐变。也可以采用热激处理，将百合在55℃热水中处理2分钟或100℃沸水中漂烫45秒，之后过冷水冷却，能有效抑制鲜切百合的酶促褐变。

如果想自己晾晒百合干，也需先经过这些防褐变处理，否则还是会变黑。

百合不宜久煮，长时间烹煮不仅会导致其过于软烂，还会破坏更多的营养。无论是清炒、蒸煮，都建议在菜肴即将出锅前，将百合放入。做汤时，则应在水开后，放入百合，煮2到3分钟即可。

百合具有优秀的淀粉结构，可以替代部分主食。比如，在蒸米饭时多加入几片百合，不仅能丰富口感，还能有效降低整餐的血糖生成指数，增加膳食纤维摄入，可谓一举多得。

百合的蛋白质含量较高，且含有17种氨基酸，可以将其与富含蛋白质的鸡蛋、牛奶、鱼虾、禽肉等动物性食物搭配，比如，西芹百合炒虾仁、百合蒸蛋、牛奶百合羹等，不仅风味绝佳，还能实现蛋白质营养互补，达到“1+1>2”的效果。

另外，新鲜百合的铁含量虽不算突出，但也比很多蔬菜优秀，将其与富含维生素C的食材，比如彩椒、小白菜、苦瓜、萝卜缨等一同食用，可以提高植物性铁的吸收利用率。

(来源:人民网科普 整理:张君琳)



关注泉州晚报
社“泉州味道”美食
公众号，了解更多
美食资讯。