

# 水果加热吃 润燥又暖胃

冬令进补,食养为先。冬季是养生调理的关键时节,新鲜水果作为营养补充的重要来源,深受大众喜爱。但有不少人存在困惑,冬季天冷,生冷水果该不该吃?该怎么吃?其实,只要选择适合的应季水果,并掌握科学的食用方法,就能在享受美味的同时兼顾养生。

□融媒体记者 李菁/文 CFP/图



雪梨银耳汤



苹果红枣水

## 首选应季水果 蒸煮泡水皆宜

苹果、梨、甘蔗、草莓、橙子、柑橘……冬天来了,泉州市市场上的水果品种丰富。怎么吃才健康呢?泉州市营养健康协会副秘书长、高级公共营养师林颖杰表示,中医养生强调“顺应天时”,首选应季水果。一方面,应季水果新鲜度高,营养保留完整,如维生素C和抗氧化物质能有效增强抵抗力。另一方面,冬季宜滋阴润燥,应季水果正好能生津止渴,润肺止咳。

冬季吃水果应“护脾胃、避寒凉”。中医认为,冬季人体阳气内敛,脾胃运化功能减弱,而水果多属“生冷”范畴,直接食用易刺激脾胃,引发腹胀、腹泻等不适。“冬季吃水果,要选对种类、吃对时间、并控制好量。市民可以优先选择温性水果,如苹果、橙子,还有草莓等平性水果,甘蔗等寒性水果应控制食用量或加工后食用。每天摄入200克—350克水果为宜,过量食用可能会增加脾胃负担。冬季食用水果的最佳时段为上午10点或下午3点—4点,应避开空腹和睡前1小时。如果怕凉,也可以通过蒸、煮、温水浸泡等方式降低水果寒性,但也要避免加热过度导致维生素流失。另外,寒性水果可搭配红枣、生姜等温性食物中和寒性。”林颖杰表示。

## 苹果

### 养胃补脾 老少皆宜

苹果是冬季最常见的应季水果之一,口感脆甜多汁,性质温和。中医认为,苹果味甘酸,性平,具有补脾气、养胃阴、生津解渴、润肺化痰的功效,尤其适合冬季脾胃虚弱、咽喉干燥人群食用。现代营养学研究表明,苹果富含膳食纤维、维生素C、维生素E及钾、磷等矿物质,其中膳食纤维能促进肠道蠕动,预防冬季便秘;丰富的抗氧化物质可增强免疫力,延缓衰老;钾元素则有助于调节血压,保护心血管健康。

冬季吃苹果,建议根据体质调整吃法。脾胃功能较好的人群,可选择常温存放的苹果直接食用,避免刚从冰箱取出就吃;肠胃敏感或体质虚寒者,推荐蒸制后食用,蒸苹果口感软烂,更易消化。

还可以来一碗苹果小米粥。取苹果1个、小米50克、红枣3颗,苹果去皮去核切块,与淘洗干净的小米、红枣一同放入锅中,加足量清水大火煮沸后转小火慢熬20分钟至粥体绵密,可根据喜好加入少许冰糖调味。苹果小米粥兼具苹果的养胃功效与小米的健脾作用,适合早餐食用,能为身体补充能量,调理肠胃。苹果红枣汤做法简单,也适合冬季饮用。苹果切块与红枣、生姜片一同煮15分钟,温热饮用,可驱寒暖身、生津止渴,适合冬季畏寒人群。



盐蒸橙子

## 甘蔗

### 和胃止渴 巧吃避寒

甜度高、汁液充沛的甘蔗受到不少泉州市民的喜爱。甘蔗味甘,性寒,归肺、胃经,核心功效为清热生津、润燥止渴、和胃止呕,能有效缓解冬季室内干燥带来的口干舌燥、肺热咳嗽等问题。其富含蔗糖、果糖等天然糖分,能快速为人体补充能量,适合冬季畏寒乏力时食用。需要注意的是,甘蔗性质偏寒,冬季食用可能刺激肠胃,脾胃虚寒者需谨慎。根据皮色不同,甘蔗功效略有差异。



甘蔗汁可加热饮用

青皮甘蔗清热润燥效果更强,适合肺胃热盛、喉咙干燥的人群;紫皮甘蔗性偏温,更适合脾胃虚寒者。甘蔗可生吃也可熟食。生食可清热润燥;脾胃虚寒者则可将甘蔗蒸熟或煮粥、煲汤。《本草纲目》记载:“治虚热咳嗽,口干涕唾;甘蔗汁一升半,青梨米四合,煮粥,日食二次,极润心肺。”

甘蔗马蹄水就是一道老少皆宜的“小甜水”。取甘蔗段200克、马蹄100

## 草莓

### 开胃养颜 鲜甜多汁

等水果,能增强免疫力、抗氧化、美白肌肤;膳食纤维可促进肠道蠕动,预防便秘。

冬季吃草莓,建议优先选择表面无瑕疵、香气浓郁、蒂部新鲜的,洗净后可直接生吃,口感最佳。当然,也可以搭配其他食材制作养生美食。草莓山药泥酸甜开胃,可以当成下午茶食用。山药去皮

克、生姜3片,甘蔗去皮切段,马蹄洗净去皮,一同放入锅中加足量清水,大火煮沸后转小火慢煮20分钟,滤渣后饮用。马蹄清热泻火,生姜温中和胃,三者搭配既能发挥甘蔗的生津功效,又能中和寒性,适合冬季燥热与畏寒并存的人群。甘蔗红枣茶也是不错的选择。甘蔗段与红枣、甘草一同煮15分钟,温热饮用,可缓解咽喉不适,补充水分,是冬季办公族的优质饮品。

煮熟压成泥,草莓洗净切块,将草莓块与山药泥混合,淋上少许蜂蜜,口感绵密香甜,既能发挥山药的健脾功效,又能享受草莓的营养。草莓牛奶饮做法简单,香甜可口。草莓5—6颗洗净切块,与200毫升温热牛奶一同放入搅拌机打成奶昔,温热饮用,能补充蛋白质和维生素,暖身又营养。

## 橙子

### 维C“王者” 消食解腻

温食用,体质虚寒者建议加热后吃。盐蒸橙子就是经典的加热吃法。取新鲜橙子1个,顶部切去一小块,在果肉上撒少许食盐,用筷子戳几个小孔,盖上切下的橙顶,放入蒸锅中蒸10分钟,取出后去皮吃果肉、喝汁液,能有效缓解冬季风寒咳嗽、咽喉肿痛,且加热后寒性降低,肠胃敏感者也可食用。

## 梨

### 润肺润燥 清热生津

物质。中医认为梨味甘微酸,性寒,具有润肺润燥、清热生津、化痰止咳的功效,冬季气候干燥,常食梨能有效缓解肺热咳嗽、咽喉干痛、口舌生疮、大便干结等不适。

因梨性质偏寒,冬季食用需注重加热调和,降低寒性更护脾胃。冰糖

平时,也可以来一杯橙子蜂蜜水,或煮一碗橙子银耳汤。橙子去皮榨汁,加入温热的蜂蜜水搅拌均匀,温热饮用,既能补充维生素C,又能润肺润燥,适合冬季干燥气候。橙子银耳汤则兼具营养与美味,橙子切块,与泡发好的银耳、枸杞一同煮20分钟,加冰糖调味,能滋阴润肺、美容养颜,适合女性冬季食用。

炖梨能有效缓解冬季风寒咳嗽、润肺化痰,肠胃敏感人群也可放心食用。取新鲜梨1个,洗净后去皮去核,在果肉中间挖一个小孔,放入3—5颗冰糖,盖上切下的梨顶,放入蒸锅中蒸15—20分钟,取出后吃果肉、喝汤汁。雪梨银耳百合汤也适合冬季食用。梨切块与泡发好的银耳、百合一同炖煮30分钟,加冰糖调味,能滋阴润肺、安神助眠,适合冬季睡前饮用。



黑米桂圆红枣粥(CFP图)

糖,再煮3分钟即可。这款饮品能补肾养血、乌发养颜,黑芝麻的润肠燥功效还能兼顾肠道健康,是冬季日常滋养的佳品。

除了以上食谱,羊肉汤也是冬季养肾的经典之选。羊肉性温,具有温肾壮阳的作用,对虚寒者尤其有益。在烹制过程中,可加入山药、枸杞等食材,增强滋补效果。同时,适当使用桂皮、小茴香、花椒等调味料,也能起到温中散寒、补益脾胃的功效。

(来源:广东中医药、人民网 整理:李菁)

## 膳食添紫苏 驱寒防感冒

手脚冰凉不易回暖,一遇寒风便鼻塞畏冷,连吃些肉类都觉得腻滞难消化……这些冬季常见的困扰,只需一株紫苏便能缓解。中医认为,紫苏辛温气香,能有效对抗秋冬寒邪与湿滞,无论是配肉食用、煮制热茶还是融入日常饮食,都能发挥良好的调理作用。

冬日食肉进补时,搭配新鲜紫苏叶堪称绝配。紫苏叶富含维生素C和膳食纤维,与烤肉等肉类搭配食用,不仅能补充营养,还可减少肉类中不利于健康的成分,阻断致癌物生成并助力减少饱和脂肪吸收。其清新脆嫩的口感能中和肉类的油润厚重感,实现荤素平衡,让肠胃更舒适,而独特的辛香气息还能刺激味蕾,丰富香气层次,即便胃口不佳的老人或挑食孩子,也能增进食欲。

对于脾胃虚寒、易感冒人群,可将紫苏融入日常饮食温和调理。紫苏姜茶,取新鲜生姜15克—20克、新鲜紫苏叶10克—15克,加500毫升—600毫升清水,搭配适量糖类,生姜洗净切片与紫苏叶同煮,大火煮沸后转小火慢煎10分钟—15分钟,滤渣后趁热饮用即可。这道养生茶温中散寒,但需要注意的是,体质偏热者应减少姜量。

紫苏粥的做法也很简单,适合日常食用。粳米煮成稀粥后加入紫苏汁稍煮,再加红糖搅匀,可解表散寒、行气和胃,适合风寒感冒、胸闷咳嗽等情况;紫苏生姜红枣饮则能暖胃散寒,将鲜紫苏叶、生姜片与去核红枣加水炖煮30分钟后饮用,适配脾胃虚寒人群。

(来源:养生中国 整理:李菁)



紫苏(CFP图)

## 萝卜这样吃 体态更轻盈

“冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开药方”。萝卜作为冬季常见食材,不仅价格亲民,更兼具减肥与养生双重功效,解锁它们的“隐藏吃法”,能让您在这个冬天吃得更健康、更轻盈。

清爽解腻的凉拌酸辣萝卜丝,是减肥人群的理想配菜。选取新鲜白萝卜,洗净去皮后切成均匀细丝,加少许食盐腌制10分钟沥干水分,放入蒜末、小米辣,淋上生抽、陈醋和少许香油拌匀即可。白萝卜热量极低,膳食纤维丰富,能促进肠道蠕动、增加饱腹感,酸辣口感还可开胃解腻,减少高热量食物摄入。

暖心暖胃的萝卜豆腐菌菇汤,适合冬日养生调理。准备白萝卜、豆腐、蟹味菇、姜片适量,萝卜切块、豆腐切小块,菌菇洗净备用。锅中加少量油,姜片爆香后加入萝卜块翻炒片刻,倒入足量清水煮沸,放入菌菇和豆腐,转小火慢炖20分钟,加盐调味即可。这道汤低脂高蛋白,萝卜的辛温之气能驱寒暖身,菌菇与豆腐则补充营养,兼顾养生与减肥需求。

酥脆可口的烤萝卜片,做法简单又美味。萝卜洗净切片,刷上少量橄榄油,撒上黑胡椒和少许盐,放入烤箱烤15分钟至表面金黄。烤制后的萝卜保留了膳食纤维,口感酥脆堪比零食,既能满足口腹之欲,又不会增加热量负担,适合替代高热量零食。

(来源:人民网健康 整理:李菁)



凉拌酸辣萝卜丝(CFP图)

## 养肾黄金季 巧做加减法

冬季是养护肾脏的黄金时节,中医认为“冬主藏”,肾脏主封藏精气,此时科学养肾能为来年健康打下坚实基础。其实,养肾无需繁杂调理,食疗便是安全有效的方式,通过合理搭配食材,既能满足口腹之欲,又能温和滋养肾脏。

### “一少二素三慢” 减咸增苦多“黑”

冬季养肾,饮食上应遵循“一少二素三慢”原则,减轻肾脏负担:“一少”即进食量为宜,以维持到次日晨起无明显饥饿感为宜,避免额外添加零食或水果;“二素”指优先选择易消化的食物,避开高脂肪食物和动物内脏,减少脾胃运化压力,从而降低肾脏脏气化的消耗;“三慢”则是细嚼慢咽,尤其对根茎、瓜类、豆类等食物,需咀嚼至糊状再吞咽,助力营养吸收。

从食材选择来看,黑色入肾,冬季可适当增加黑色食物的摄入。黑色食品如黑米、黑豆、黑芝麻、黑木耳等能入肾强肾,是冬季养肾的优选食材。这些食物不仅营养丰

富,更有滋补肾气、增强人体适应严寒能力的作用。

冬季饮食还应记住“减咸增苦”。由于冬天肾脏功能偏旺,多吃咸味食品会使肾气过旺,使心脏力量减弱,影响人体健康。此时可适当多吃些苦味食物,如芹菜、莴笋、苦菊等,以补益心脏,增强肾脏功能。

不同体质的人应采取不同的补肾方法。气虚者宜适当食用黄芪、党参、山药等;阳虚怕冷者可多食用牛肉、羊肉、韭菜、栗子等温热食物;阴虚者宜多食用鸭肉、牛奶、芝麻、百合等甘凉润燥之品。冬季饮食不可过咸,因咸味入肾,会致肾水更寒。

### 家常药膳 温肾滋阴

通过饮食进行温和调理,是冬季养肾的重要方法。以下是几款适合冬季养肾的食疗方,食材易得、做法简便,适合家庭日常制作。

黑米红枣桂圆粥,具有养血安神、健脾益胃的功效,尤其适合体质虚弱者进补。黑

米性平味甘,能滋阴补肾、健脾补肝,含有丰富的蛋白质、B族维生素、维生素E以及铁、锌、硒等微量元素。做法简单:将黑米80克提前浸泡6小时以上,与洗净的红枣8颗、桂圆肉15克和糯米50克一同入锅,加足量水,大火烧沸后转小火慢熬至粥体绵密,最后加入冰糖调味。

黄精黑豆汤,适合冬季常感疲惫、腰腿疼的人群。材料包括黄精15克、黑豆50克、红枣5枚。制作时先将黑豆提前浸泡2小时,再与黄精、红枣一同放入锅中,加水慢炖1小时即可。黑豆能补肝肾、乌须发,搭配黄精补气养阴、红枣养血,三者协同作用,可达到补气养阴、健脾益肾的效果,有效改善精力不足、腰膝酸软的问题。

五物黑发饮,将“养肾三件套”黑豆、黑芝麻、黑米与核桃、红枣搭配,香糯可口,大人小孩均适宜。需准备黑豆50克、黑芝麻30克、黑米20克、碎核桃仁10克,去核红枣10克、冰糖适量,做法为把所有材料放入搅拌机,加适量水打成浓浆;将浓浆倒入锅中,中火加热并不断搅拌,煮沸后加入冰



黑米桂圆红枣粥(CFP图)

糖,再煮3分钟即可。这款饮品能补肾养血、乌发养颜,黑芝麻的润肠燥功效还能兼顾肠道健康,是冬季日常滋养的佳品。

除了以上食谱,羊肉汤也是冬季养肾的经典之选。羊肉性温,具有温肾壮阳的作用,对虚寒者尤其有益。在烹制过程中,可加入山药、枸杞等食材,增强滋补效果。同时,适当使用桂皮、小茴香、花椒等调味料,也能起到温中散寒、补益脾胃的功效。

(来源:广东中医药、人民网 整理:李菁)



关注泉州晚报社“泉州味道”美食公众号,了解更多美食资讯。