

顺时温补 食材里的“藏养”智慧

大寒作为二十四节气的最后一个节气，承载着“岁寒隆冬”的极致气象，此时寒潮频袭、气温低迷。中医认为，这时的严寒之气易侵袭人体肌表、脾胃与经络，引发畏寒怕冷、脾胃虚弱、关节不适等问题。在这岁末交替之际，养生之道贵在“顺时温补”——既为这一年的健康收官，也为来年春日的阳气生发积蓄能量。

□ 融媒体记者 张君琳/文
CFP/图

菠菜富含铁元素

鸡肉性温，适合多数人食用。

山药富含黏液蛋白、淀粉酶等成分，易于消化吸收。

择青翠:本草智慧 避寒就温

大寒时节选择蔬菜，也需遵循“避寒就温”的原则，减少寒性蔬菜摄入。中医认为，白色蔬菜多偏寒凉，如白萝卜、白菜、冬瓜等，大寒时节应适量控制。

芥菜、菠菜、茼蒿等蔬菜，性温或平，适合大寒时节食用。芥菜性温，有利肺气，消肿散结，常与排骨、五花肉同煮，制成芥菜饭、芥菜汤，既美味又能抵御寒湿。菠菜性平，解热毒，通血脉，利肠胃，富含铁元素，因其草酸含量较高，烹饪前建议焯水；茼蒿性温味甘，能调和脾胃、化痰止咳，清炒或煮汤均可。山药性平味甘，不燥不热，大寒时节，人体

阳气内收，脾胃功能相对较弱，

山药富含黏液蛋白、淀粉酶等成分，易于消化吸收，不会给脾胃增加负担，《本草纲目》记载山药能“益肾气，健脾胃”，对老人、孩子和体弱者来说，山药是冬季里的好食材。

而很多人熟知的“冬吃萝卜夏吃姜”并非适用于所有人群。洪如龙解释，萝卜性凉，适合体内有热、胃火旺盛者，但体质虚寒者食用后可能加重畏寒、腹泻、咳嗽等症状。尤其是老年人、脾胃虚弱者，大寒时节应少吃萝卜，以免损伤脾胃阳气。

豆浆的养生价值与饮用禁忌

民间素有“冬吃豆，赛过肉”的说法。豆浆，既能滋润胃肠，还可补充丰富营养。中医认为，豆浆宽中、下气、利大肠、消水肿，具有补脾益气、消热解毒之功。《本草纲目拾遗》记载：“凡人每日清晨吃黑豆腐浆，大有补益，可以免劳病之患。”《本草汇言》中写道：“黄豆煮汁饮，能润脾燥，故消积痢。黑豆煮汁饮，能润肾燥，故止盗汗。”

现代医学研究表明，豆浆营养丰富，富含植物蛋白和磷脂，以及维生素B1、维生素B2和磷、铁、钙等多种矿物质，皆是人体所需的重要营养物质。此外，其蕴含的大豆低聚糖、异黄酮、皂苷、核酸等成分，皆是调理机体的珍贵保健因子。

若觉纯豆浆口感单调，不妨尝试以下几种家常搭配，以增益其养生功效——

芝麻花生黑豆浆：非常适合女性饮用，具有乌发养发、润肤美颜、滋补肝肾的作用。取10克花生、80克黑豆，浸泡后与15克黑芝麻一起放入豆浆机打成浆即可。

五豆豆浆：富含多种营养成分，有助于降低胆固醇，对于高血压、高血脂、冠心病、动脉硬化、糖尿病等症有一定的辅助治疗作用。将黄豆、黑豆、青豆、豌豆、赤小豆五种豆按3:1:1:1:1的比例搭配好，洗净后浸泡6到10小时，加入适量的清水一起放入豆浆机打浆后即可。

红枣枸杞豆浆：有益气、养血、补肾的作用，适合气血不足者。取50克黄豆洗净浸泡6到10小时，取15克红枣肉、10克枸杞洗净，一并加入豆浆机，再加入适量清水打成浆后即可。

百合花生豆浆：有润肺生津、润燥泽肤、养心安神之功，适用于体虚瘦弱、大病初愈者。将80克黄豆和50克花生洗净浸泡6到10小时，30克百合洗净，然后一起放入豆浆机中，加入适量清水打成浆后即可，还可调入少许蜂蜜。

核桃芝麻豆浆：将80克黄豆洗净浸泡6到10小时，再把30克核桃、30克黑芝麻

洗净，一并放入豆浆机中，加入适量的清水打成浆即可。核桃与黑芝麻配合，可强健滋补肝肾、乌发健脑之功。

橄榄桂圆豆浆：此方养血滋阴，用于美容美颜、皮肤保健。将80克黄豆洗净浸泡之后，再把10克橄榄肉、10克桂圆肉、5克枸杞子洗净，一起放入豆浆机中，加入适量清水打成浆即可，也可加入适量冰糖。

需要注意的是，喝豆浆也有禁忌。首先，豆浆一定要煮熟、煮透再喝。大豆中含有胰蛋白酶抑制剂，影响蛋白质的消化吸收。但煮沸加热8分钟后，胰蛋白酶抑制剂即可被破坏。此外，大豆中还含有一些抗营养因子，没有充分煮熟煮透即饮用，严重的会引起中毒，出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻、腹泻等胃肠症状。

中医认为，豆浆是偏寒食物，消

化不良、常感暖气或肠胃功能偏弱者，应谨慎饮用。此外，痛风病人对豆浆应该忌口。痛风是由嘌呤代谢障碍所导致的一种疾病，而豆浆中富含嘌呤，所以如有痛风症状，喝豆浆应慎之又慎，或向专业医生咨询。

(来源:养生中国公众号 整理:张君琳)



学着做药膳

黄芪猴头菌汤



猴头菌性甘平，营养高，味道鲜。(CFP/图)

配方：猴头菌150克、黄芪30克、嫩鸡肉250克、生姜15克、葱白20克、食盐5克、胡椒3克、绍酒10克、小白菜心100克、清汤750克，猪油适量。

制作方法：

1. 猴头菌冲洗后放入盆内，用温水浸泡约30分钟。待发胀后捞出，削去底部木质部分，洗净并切成约2毫米厚的大片，浸泡猴头菌的水用纱布过滤后留备使用。

2. 鸡肉洗净，剁成约3厘米长、1.5厘米宽的条方块；黄芪用温毛巾揩净，切成马耳形薄片；生姜、葱白均切成细丝；小白菜心洗净沥干。

3. 锅烧热后下猪油，投入黄芪、姜、葱、鸡块充分煸炒，倒入食盐、绍酒、发猴头菌的水和少量清汤。先用武火烧沸，再转文火慢炖约1小时。之后下入猴头菌片再煮半小时，撇入胡椒面和匀。

4. 先将鸡块捞出垫于碗底，再将猴头菌片整齐覆盖其上，汤中投入小白菜心，略煮片刻后，舀入碗内即成。

效用：黄芪性甘温，能补脾胃，益肺气，生阴血；猴头菌性甘平，不仅营养高，味道鲜，还能提精神，补脑力，与鸡肉同烧，营养更丰富，补力更强大。药食合用，补气养血，补脑强身。用于脾虚之食少、乏力，肺虚之自汗、易感冒，气血两虚之眩晕、心悸、健忘、面色无华等症，确有较好疗效。本方可作病后体弱、体虚易感冒及营养不良、贫血、神经衰弱、慢性肾炎、糖尿病患者之膳食。

(来源:《新编中国药膳学》整理:张君琳)

辨别优劣薏苡仁



薏苡仁是健脾祛湿的经典药材(CFP/图)

薏苡仁，既是《神农本草经》推崇的“禾本科之王”，也是现代营养学认证的“超级食材”。从古至今，它不仅是中医健脾祛湿的经典药材，更是寻常人家餐桌上的养生“常客”。在赤小豆薏苡仁粥、薏苡仁养生茶与药膳汤品中，经常能见到这味谷物的身影。

现代研究发现，薏苡仁富含多种有效成分，包括脂肪酸类、酯类、糖类、黄酮类和生物碱类等。现代药理研究认为，它具有免疫调节、镇痛、降血糖和血脂等作用，对于一些慢性疾病如慢性肠炎等具有良好的干预效果。

作为药食两用的佳品，薏苡仁在利水渗湿、健脾止泻、清热排脓等方面具有独特优势。正因如此，它在现代产业中得到了极为广泛的应用：不仅作为核心成分应用于各类中成药制剂的研发生产，在保健食品领域也常作为主要原料，如冲饮、糕点等。此外，在化妆品领域，薏苡仁提取物因具有良好的保湿、美白和抗炎特性，被广泛应用于护肤品、面膜、洁面乳等各类美容产品中，发挥着改善肤质、提亮肤色等多重功效。

优质薏苡仁应颗粒饱满、大小均匀，色泽呈乳白或淡黄。表面自然附着粉性光泽，而非异常反光。以手轻握搓揉时，质地干燥且不黏腻；咀嚼时，微带甘甜与糯性口感。嗅闻时，应散发自然的谷物清香，无霉味、哈喇味(油脂异味)或酸败气味。若碎粒较多、籽粒干瘪，或有明显虫蛀、黑斑，则品质较次。专家建议，选购时应避开未经抛光处理或经硫熏蒸的产品；若色泽过度均匀洁白，需审慎选购。

由于薏苡仁质地坚硬，不易煮至软烂。建议在烹煮前，将其置于温水中浸泡2至3小时，使其充分吸水软化。烹煮时，建议连同浸泡用水一同入锅，这不仅有助于减少营养成分流失，还能提升成品汤液的醇厚口感。

(来源:中医健康养生官方号 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。