

# 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

## 识“冬理”:温补藏阳 顺应天时

泉州市医药研究所所长洪如龙介绍,中医认为冬季养生核心在于一个“藏”字。人体应顺应这一自然规律,通过温补食材补充阳气、驱散寒气,同时减少消耗、积蓄能量,为来年春季的阳气生发打下基础。此时这一节气养生的关键在于“温补”,既要避免盲目进补导致上火,也要规避寒性食物损伤脾胃阳气。

寒邪是大寒时节的主要致病因素。对于畏寒怕冷、手脚冰凉、脾胃虚寒的人群,可通过饮食适当温补脾胃、温通经络;即使是体质平

和的人群,也应减少寒性食物的摄入,维持阳气内敛。对于慢性病患者而言,大寒的低温环境更应警惕,心血管病患者可能因血管收缩诱发不适,呼吸道疾病患者易因寒气侵袭加重症状,这类人群除了饮食调理,还要注重保暖,避免受寒着凉。

运动方面,大寒时节适合舒缓运动,既能促进气血循环、预防瘀血内生,又不会过度消耗能量。同时,运动时需注意保暖,避免大汗淋漓后吹风受寒,运动后可适当饮用温热饮品补充水分,切勿立即饮用凉水。

## 寻百味:闽南食肉 御寒有道

肉类是大寒温补的核心食材。洪如龙介绍说,羊肉、鸭肉、牛肉都适用于温补。

当归生姜羊肉汤

可谓是冬季温补经典。这道药膳源自《金匮要略》,羊肉性温味甘,能温中暖肾、益气补血,对畏寒怕冷、腰膝酸软者尤为适宜;当归养血活血,生姜温中散寒,三者搭配,既能驱散寒气,又能滋养气血。需要提醒的是,阴虚火旺或肝经郁火致病者不宜食用。

鸭肉在闽南饮食中占据重要地位。其性温平,适合大多数人食用,尤其适合体质虚寒但又担心“上火”

的人群。闽南人常将鸭肉与高丽参、黄芪等滋补药材同炖,高丽参大补元气,黄芪补气升阳、固表止汗,与鸭肉搭配后,温补而不燥热,能有效改善冬季乏力、气短等症。需要注意的是,有肿瘤病史的人群应避免食用鸡肉,可优先选择鸭肉作为温补肉类。

牛肉同样是大寒温补的优质食材。牛肉性温味甘,能补脾胃、强筋骨、益气血。牛肉羹、红烧牛肉等菜肴,既保留了牛肉的营养成分,又通过温润的烹饪方式增益温补之效。冬季食用牛肉,可增强体质、抵御严寒,尤其适合脾胃虚弱、食欲不振的人群。烹饪时可加入少量生姜、八角等温热调料,可以进一步提升驱寒效果。

## 巧运化:药食同源 巧手妙用

除了肉类,一些药食同源的食材也具有养生价值,比如红枣、高丽参、黄芪等在闽南日常饮食中就被广泛应用。

红枣性温味甘,能补中益气、养血安神。中医认为红枣核性偏“破气”,温补时去核更佳,但现代生活中人们运动量不足,气血运行相对缓慢,少量红枣核反而能起到轻微的活血化瘀作用,且红枣核体积小、占比低,对整体温补效果影响微乎其微,因此日常食用

时无需刻意去核。将红枣洗净后直接烹饪即可,既方便又能保留更多营养。

高丽参是闽南人钟爱的滋补药材,其性温,能大补元气、滋补强壮,适合体质虚寒、畏寒怕冷者。除了与鸭肉、鸡肉同炖,也可切片含服或泡水饮用,但需注意适量,避免过量进补导致上火。

黄芪适合气虚体质者,日常可与大米同煮为黄芪粥,或加入鸡汤、排骨汤中,温和补气,改善冬季气短、易感冒等问题。

## 慎起居:避开“雷区” 忌生忌寒

大寒养生,“忌口”与“进补”同样重要。冬季脾胃功能相对较弱,若饮食不当,不仅无法达到养生效果,反而可能损害健康。

首先,严格避免生冷食物。冷饮、冰淇淋、生鱼片等生冷食物会直接刺激脾胃,损伤脾胃阳气,加重畏寒、腹泻等症状。即使是体质偏热者,大寒时节也应减少生冷食物摄入,以免破坏体

内阴阳平衡。

其次,少吃寒性食物。除了白色蔬菜,海鲜类食材多偏寒凉,大寒时节应少吃螃蟹、虾、贝类等海鲜。可搭配生姜、紫苏、黄酒等温热食材烹饪,如姜葱炒蟹、紫苏煮虾,中和其寒性后再食用。

再者,避免盲目进补。温补需根据体质调整,不可过量食用燥热食材。如鹿茸、高丽参等滋补品,体质虚寒者适量食用可获益,但体质平和或偏热者食用后可能引发上火,出现口干舌燥、咽喉肿痛等症状。若不确定自身体质,应咨询专业中医师的建议,才能让食疗真正贴合身体需求。

## 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,有利肺豁痰,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,山药是冬日里的好食材。

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。

芥菜性温又美味

菠菜富含铁元素

牛肉可补脾胃、强筋骨、益气血

鸭肉性温,适合多数人食用。

羊肉是适合温补的食材

山药富含黏液蛋白、淀粉酶等成分,易于消化吸收。

# 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,还可补充丰厚营养。中医认为,豆浆宽中、下气、利大肠、消水肿,具有补脾益气、清热解毒之功。《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食疗作用。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、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,可强化滋补肝肾、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、腹胀、腹泻等胃肠症状。

中医认为,豆浆是偏寒食物,消

化不良、常感嗝气或肠胃功能偏弱,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)



豆浆营养丰富富含人体所需的多种营养物质



## 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、胡椒粉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存备用。

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、葱白均切成细节;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,撒入胡椒粉和匀。

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,与鸡肉同炖,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,被广泛应用于护肤霜、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、大小均一,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磺熏蒸的产品;若色泽泽度过均匀洁白,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。