

春季进补:辨体食肉 顺时养肝



学着做药膳

健美茶



喝茶有利于消脂减肥(CFP图)

主要材料:普洱茶、乌龙茶、茉莉子、茯苓。

制作方法:可选用市售成药。每次1小袋,放入茶杯中用开水冲泡,2到3分钟后即可饮用。每日饮用2袋。

此茶可利水化痰,祛脂减肥,适用于痰浊壅盛所致的胃脘痞闷、肥胖、头昏、舌苔厚腻等。普洱、乌龙等茶均有利于消脂减肥,《茶经》等书记载:“茶能清热止渴,下气除痰,醒睡,消食解腻,清头目,利小便。热饮宜人。久饮损人,去人脂,令人瘦。”茶的消脂减肥、醒神利尿功效早已被人们所认识,《本草纲目拾遗》中就有“普洱茶味苦性烈,解油膩牛羊毒……刮肠通泄”的记载,明确了普洱茶解油膩、减肥的作用。现代临床试验证明,云南普洱茶对减少类脂化合物、降低胆固醇含量有良好效果。配伍茉莉子、茯苓,则增加了健脾消食的效果,减肥疗效更著。

需要注意的是,此茶不宜过多饮用,忌冷饮及空腹饮用;失眠患者忌用;不宜与韭菜同食。

(来源:《家庭药茶》整理:张君琳)

小小丝瓜 一身妙用



丝瓜肉低脂高纤(CFP图)

丝瓜是家常蔬菜,它的果肉、瓜络、瓜皮、瓜花全身上下都是养生佳品,在中医调理与现代营养中都有很高的价值。

丝瓜络是被低估的“血管卫士”。大家熟悉的“洗碗神器”丝瓜络,是一味好用的养生食材。中医认为其味甘性平,能祛风通络、活血通脉,可疏通全身经络与血管。日常以丝瓜络煮水代茶,能辅助改善血液黏稠、减少血管内沉积物,预防血管钙化,尤其适合血脂偏高、久坐少动、经常肩背僵硬的人群长期温和调理。

丝瓜肉低脂高纤,可用于减脂控压。丝瓜肉是典型的低脂低卡食材,每100克热量仅约20千卡。其富含的膳食纤维与丝瓜多糖,能有效促进肠道蠕动,改善血热型便秘与痔疮出血,并有助于降低甘油三酯、提升高密度脂蛋白,辅助预防动脉硬化。此外,丝瓜肉钾含量达115mg/100g,高钾低钠,有利于平稳血压。

丝瓜汁自古就有“美容圣水”的美誉,《本草纲目》记载其能“通经络,行血脉,洗面去垢”。现代研究证实,丝瓜汁含有丰富的维生素C和B族维生素,可抑制黑色素合成,促进胶原蛋白生成,减轻紫外线造成的皱纹;植物黏液具有强效锁水功能,是天然的护肤佳品。

此外,丝瓜皮晒干后煮水泡澡,可用于清退火毒、改善暑热疮疖;加冰糖煮茶,缓解牙龈肿痛。若出现肺热咳嗽症状,将丝瓜花煮汤服用,可清肺解毒、润喉化痰,减轻呼吸道不适。

不过,丝瓜性偏凉,脾胃虚寒、容易腹泻的人不宜过量食用。丝瓜养生属于日常食疗调理,不能替代药物治疗,患有慢性疾病的朋友,应在规范用药与均衡饮食基础上搭配使用。

(来源:广东中医药公众号 整理:张君琳)



兔肉补而不燥、润而不腻

择清补

平和清润最相宜

结合春季风燥、肝气易旺的气候特征与人体生理状态,徐锡金建议,春季食肉宜选择性质平和、滋阴润燥的品类,以实现“补而不燥、润而不腻、疏肝不伤阴”的养生目标。

春季滋阴润燥,鸭肉是首选。中医认为,春季燥气易伤人体阴液,肝火也容易随之上浮,引发一系列不适。鸭肉味甘、性凉,归肺、胃、肾经,具有滋阴养胃、利水消肿、润肺去燥、清虚热的作用。它既不会加重肝脏疏泄负担,也不会助肝火,反而能滋养肝阴、缓解春燥。日常食用时,可将鸭肉与麦冬、沙参、百合等药食同源的食材一同炖汤,麦冬养阴生津、沙参清肺润燥、百合清心安神,搭配鸭肉炖煮,既能补充人体所需的优质蛋白质,又能滋阴润肺、舒缓肝气,改善春季常见的疲劳乏力、皮肤干燥、睡眠不佳、口干咽燥等问题。

猪肉性质平和,是春季适配性最广的肉类。对于肝阳上亢、肝火旺盛、血压偏高的人群,中医通常建议减少肉类摄入,过量食肉会加重肝火与身体负担,但完全禁食肉类又容易导致营养不均衡等问题,此时少量食用猪肉就是最理想的选择。猪肉可作为“调味型”食材,搭配天麻、菊花、钩藤等平肝食材煲汤,取其鲜味与基础营养,而不增添燥热之气。此外,猪肉与“四神汤”同炖,可健脾祛湿、补充营养,适合春季肝旺克脾、食欲不佳、身体困重、大便黏腻的人群,兼顾养肝与健脾双重作用。

兔肉性凉、味甘,具有补中益气、凉血解毒的作用。其高蛋白、低脂肪、低胆固醇,口感清淡、易消化,补而不燥、润而不腻,清炖或搭配润肺食材煲汤均可。



枸杞叶猪肝汤也是一道应季菜品

辨体质 精准调理更对症

养生讲究“辨证施治”,结合临床常见体质类型,徐锡金给出针对性的食疗搭配方案,让吃肉从单纯满足口腹之欲,升级为精准调理的养生方式。

肝阳不足体质人群,宜温润进补,可选鸽子肉。肝阳不足人群多表现为精神不振、容易疲劳、畏寒、肝气升发无力,需要适度温润滋补。鸽子肉质性质温和,能温和滋补、扶助肝阳,适合清炖食用。

肺气不足体质人群,典型症状为稍运动就气短无力、口干口苦、眼睛干涩等。这类人群春季吃肉应避开温燥之品,首选鸭肉,也可适量食用排骨、兔肉,不建议吃鸡肉。鸡肉性偏温燥,食用后会加重肺燥与肝火。推荐用麦冬、沙参、百合炖鸭汤,滋阴润肺、疏肝理气,改善春燥

带来的不适。

春季肝木易旺,容易克制脾土,导致脾虚湿盛,表现为身体困重、食欲差、腹胀、大便黏腻。针对这类脾虚湿盛体质的人群,建议将排骨、鸭肉与四神汤同炖,四神汤性质温和,健脾祛湿效果佳,搭配肉类既能补充营养,又能调理脾胃,适合大多数人群日常保健。

肝胆湿热体质人群最典型的症状是口苦、口臭等,推荐猪肉、鸭肉,搭配鸡骨草煮汤,清热祛湿、疏肝利胆,可以快



鸭肉搭配沙参有滋阴功效

速缓解湿热不适。

肝阳上亢、肝火旺盛体质多表现为头晕头胀、目赤肿痛、烦躁易怒、口苦,部分人群伴随血压偏高。此类体质不宜多吃肉,要以平肝降火为主。可将天麻、钩藤、菊花煮汤,加入少许瘦肉同煮,清淡平和,能有效平抑肝火、缓解头晕目眩,适合日常长期调理。

肝阴不足体质的人群,常伴有头晕、眼睛干涩,但上火症状相对缓和,属于“阴虚火旺”而非实火,调理以滋养肝阴、清虚火为主。适合用猪瘦肉、鸭肉为基础肉类,搭配枸杞、制首乌、生地、玄参等药材炖汤,可以滋养肝阴、清虚火,温和不刺激,适合春季长期调养。

此外,枸杞叶猪肝汤是春季经典食疗方,清润养肝、明目护眼,口感温和易接受,能有效缓解春季肝旺引起的烦躁、眼干、睡眠差等问题。

避误区

科学养生不伤身

徐锡金提醒,春季饮食应注意以下禁忌,避免陷入养生误区——

鸡肉并非春季进补优选。很多人习惯用鸡汤进补,认为鸡肉温补营养高,但春季肝火、肺燥人群占绝大多数,鸡肉偏温燥,过食易引发或加重上火、口苦等症。除体质虚寒者外,普通人群春季应适量食用。

春季养生核心是疏肝理气,烹饪方式宜清淡。煎炸、烧烤、红烧、浓汤火锅等油腻、厚重、辛辣的肉类做法,会加重肝脏负担、助长肝火,建议以炖、煮、蒸等清淡方式为主,减少身体负担。

不明体质切勿乱补。食疗的关键在于辨证,不同体质适配的方案也不尽相同。若无法判断自身体质,切勿跟风食用网红食疗方,也不可过量食用,建议咨询专业中医师或健康管理师,在专业指导下调理,确保安全有效。



春笋排骨汤

此举既能去除苦涩味与草酸,又能减少对胃肠道的刺激;随后,将排骨与姜片放入锅中,加入足量清水大火煮开,转小火慢炖40分钟;最后放入春笋继续炖煮20分钟,加少许食盐调味即可。此汤口味清淡,在保留食材本味的同时,更有利于春季调养脾胃。

这道汤品尤为适合春困乏力、食欲不振、体内湿气重或易上火的人群食用。王自力特别提醒,由于春笋粗纤维与草酸含量较高,胃肠功能较弱的人群应适量食用;烹饪前务必焯水,以去除大部分草酸,使口感更佳且更有利于健康。

(张君琳/文 CFP/图)

春笋排骨汤 焕活春日元气

随着春季时令食材清新登场,在众多春日鲜味中,春笋凭借“菜王”及“素中第一鲜”的美誉,成为餐桌上不可错过的美味。石狮市中医院治未病科主治医师王自力推荐应季菜品春笋排骨汤,这道汤品口感清鲜醇厚,契合春季养生之道,有助于升发阳气、清肠通便,为身体注入春日活力。

春笋是立春后破土而出的竹类嫩芽,赏味期短暂而珍贵,主要集中在每年的3月至5月,其中3月到4月的春笋口感最为鲜脆,脆嫩爽口、鲜甜清香,鲜美滋味来自天门冬氨酸、谷氨酸等游离氨基酸。在毛竹笋、雷竹笋等常见优质品种中,毛竹笋因体型肥大、纤维细腻、口感脆嫩,是制作春笋排骨汤的首选食材。

从营养角度来看,春笋是不折不扣的健康食材。每100克春笋热量仅约25千卡,而膳食纤维含量却高达2.8克,属于典型的高纤低卡食材。丰富的膳食纤维能有效促进肠道蠕动,

加速代谢废物排出,预防便秘;同时,春笋高钾低钠的营养特性,有助于调节体内电解质平衡,对维持血压稳定大有裨益。此外,春笋还富含植物蛋白、维生素B族、维生素C及多种抗氧化物质,能为人体补充多元营养,增强机体活力。

王自力指出,春笋与猪排骨搭配炖汤,实现了营养与风味的互补提升。猪排骨肉质鲜嫩,富含优质蛋白质及钙、磷等营养成分,具有滋阴润燥、强筋健骨的作用。经慢炖后,排骨中的胶原蛋白充分析出,使汤汁浓郁,营养更易被人体吸收。春笋的清鲜中和了排骨的醇厚,排骨的油脂则让春笋的口感更为温润,二者相辅相成,是一道鲜而不腻、润而不燥的春日靓汤。

春笋排骨汤制作简便,适合家庭烹饪。首先,将排骨冷水下锅,加入姜片与少许料酒焯水,撇去浮沫后捞出洗净备用;春笋去皮切成滚刀块,放入沸水中焯煮3至5分钟,