“补冬”:泉州人的冬令仪式



明天是立冬,泉州人在这一天有“补冬”习俗,杀鸡宰鸭、买肉炖汤,一家人围坐吃一顿热乎的“进补饭”。“补冬”习俗在泉州流传已久,补的不只是身体,更是藏在烟火里的节令传承。

□融媒体记者 张君琳/文 CFP/图


麻油鸡温经散寒


猪肚炖汤是一道滋补汤品


红蟳饭是闽南经典食补餐食,营养层次丰富。


泉州“补冬”佳肴“四物汤”

西洋参补气养阴

应时而食 古俗藏生活智慧

立冬后,天气渐冷。据鲤城区政协文史研究员王家缙介绍,古语有言:“冬,终也,万物终藏。”意思是,冬日来临,草木凋零、生机收敛,不少动物蛰伏冬眠,天地万物进入休养生息的阶段。依照顺应四时的传统观念,人们也应当收敛精气、蓄养元气,泉州“补冬”的习俗便由此而生。

在泉州民间,流传着不少和“补冬”相关的谚语。比如,“立冬啉水也有补”“立冬立冬,刣鸡刣鸭补嘴空”“一年补趟趟,不值补立冬”“冬季有食补,春来勇如虎”,都直白道出当地人对立冬进补的看法。

泉州位于东南沿海,冬日多湿冷,寒气裹挟湿气,容易耗散人的气力,适宜借温热的膳食调养身体,积蓄抵御湿寒的底气。因此,“补冬”并不只是单纯的吃补品,而是贴合本地气候特点的食疗方式。立冬当天,泉州人都会准备热汤暖食,杀鸡宰鸭,借食补助力身体顺应冬藏之道。

药膳温补 暖食不必重厚味

王家缙介绍,泉州人“补冬”选料扎实,讲究药膳温补,做家常菜时,常以麻油、老姜、米酒等入膳。姜母鸭便是其中的代表,取番鸭,搭配麻油、老姜与米酒,入砂锅慢焖,这道药膳温而不燥,能够驱寒暖身;麻油鸡取土鸡与麻油、老姜、红糟酒同炖,温经散寒;姜粿则以老姜、糯米、红糖、米酒制成,煎熟食用,驱寒暖胃。

永春白鸭汤、红蟳番鸭汤也是泉州人“补冬”的家常菜。永春白鸭汤以多味中草药配伍白番鸭慢炖,药香柔和,滋阴补虚;红蟳番鸭汤选用泉州当季膏蟹搭配番鸭,融海味与食补于一体。还有不少人家将西洋参、高丽参切成薄片,填入猪肚或鸭腹后缝合慢炖,待参味慢慢渗进肉中,便成为一道滋补汤品。也有人取当归、川芎、白芍、熟地四味药材,和禽肉一同慢炖,肉香裹挟药香,既添风味,又可调理身体,这便是泉州地道的“四物汤”。餐桌上热汤氤氲,喝下暖身又解馋。立冬这天,出嫁的女儿若回娘家,也会带上鸡、鸭、猪肚、猪蹄等食材,为父母食补调养,尽一份孝心。

“补冬”的习俗,随着时代慢慢变化。王家缙说,从前物质条件有限,“补冬”是入冬里一桩要紧事。每到立冬前后,市场上的鸡、鸭、羊肉等常常供不应求,谁家能宰一只鸡、炖一锅汤,已经算是很有排场了。如今生活富足,鸡鸭、羊肉随时都能买到,食补不再难得,“补冬”更多地变成一种生活仪式,不少年轻人也跟着长辈,在这天备好一桌食补菜肴。此外,大家越来越关注高血脂、胆固醇诱发的健康问题,因此饮食上趋向清淡,讲究按需进补、不盲目硬补,追求更均衡的食补方式。

学着做药膳

神曲丁香茶

主要材料:神曲15克,丁香1.5克。

制作方法:将神曲和丁香一同放入茶杯中,用沸水冲泡,可代茶饮用。

神曲丁香茶,温中健胃,消食导滞,适用于胃寒而纳运功能减退,饮食停滞之纳呆食少、胃脘饱胀、呕吐呃逆等症状。神曲为辣蓼、苍耳、杏仁、青蒿、赤小豆等药食加入面粉或麸皮共6味混合后,经发酵而成的曲剂,又名六神曲,其性温而味甘辛,入脾、胃二经,具有理气消食、健脾和胃的作用,适用于胃寒食滞的治疗。丁香温中降逆,暖胃,去中寒。现代研究证实,它能排除肠内积气、促进胃肠蠕动与胃液分泌,有健胃开胃、消胀止痛的作用,可缓解脘腹胀痛、恶心呕吐。二者合用,有温中散寒、健胃消食的效果。但是,食积化热者不宜使用此方。

(来源:《简易中医疗法》整理:张君琳)

吃啥防中风 钾镁维生素

脑卒中,中医称为“中风”,是由脑血管阻塞或破裂引起的脑部血流循环障碍、脑组织功能或结构损害的疾病。在中医看来,中风系心、肝、肾三脏之间阴阳失调、阴虚阳亢、肝风内动、逼血上冲所致。

中风有以下预兆:

眩晕。患者出现一过性头晕目眩,数秒后恢复常态,可能是短暂性脑缺血所致。

视力障碍。一只眼睛突然视力模糊发黑,医学上称“单眼一次黑蒙”,数十秒后恢复。这是脑缺血引起的视网膜缺血。

手足麻木。患者突感手臂无力、持物落地,或步态踉跄,一两分钟后恢复正常。

哈欠不断。人在睡眠不足和疲倦时打哈欠是正常现象。若无上述原因而哈欠不断,则可能是脑动脉硬化日趋严重、血管内径狭窄、脑组织缺血和缺氧所致。临床研究显示,80%的中风患者在疾病发作前5天到10天会出现哈欠不断的情况。

嗜睡。脑部供血不足时,人会昼夜睡意沉沉。研究表明,75%的嗜睡者会在6个月内中风。

突然失语或吐字不清。这种情况通常持续时间不长,24小时内可恢复,亦属于脑供血不足、运动神经失灵。

精神状态改变。患者出现性格反常,比如,突然变得沉默寡言或多语、急躁,甚至有智力障碍的表现,这些都与脑缺血有关,可能是中风的先兆。

鼻出血。排除外伤、炎症因素,患高血压的老年人反复鼻出血,1个月到6个月后,约有50%的人会发生脑出血。

预防中风,日常饮食要注意这些事项。

补钾:钾具有维持人体细胞内渗透压和神经肌肉正常兴奋性的作用,并参与心肌收缩、舒张和人体能量代谢。人体缺钾,则心血管系统、神经和肌肉的兴奋性及细胞内外的渗透压都会受到影响,易中风。马铃薯含钾丰富,每天定量进食可使中风的风险下降。此外,黄豆、青豆、绿豆、红小豆、黑豆等含钾丰富,宜常吃。

补镁:镁能作用于细胞内的ATP酶,调节细胞内矿物质平衡,对钙有拮抗作用,可防止细胞膜上的钙流入细胞内,维持脑细胞内外钙的平衡,从而保护大脑,抑制心脑血管疾病发生。可常吃富含镁、钙及优质蛋白质的鱼、蛋、脱脂牛奶、豆类、小米、燕麦、荞麦、蘑菇、山楂、麦芽等。

补充维生素:维生素C具有很强的抗氧化能力,能保护血管内皮系统的完整性,防止发生血栓、出血。维生素E的主要功能是抗氧化,防止有害物质对脑血管的破坏,以保持血管弹性,防止中风。上述两种维生素在蔬菜、水果、玉米、麦类、麦胚芽、花生中含量较为丰富。

降血脂:高血脂是引发中风的危险因素之一,应常吃能降低血脂的食物,如洋葱、海带、卷心菜、深海鱼等;适当食醋、饮茶,也大有益处。此外,还可常食各种药粥,如山楂粥、荷叶粥、何首乌粥等。

保持正常血压:持续高血压是引起中风的危险因素。因此,降低血压、保持血压平稳极为重要。高血压患者除药物降压外,可多吃芹菜、萝卜等。

降血液黏度:血液黏度增加,会导致血流缓慢,容易发生栓塞而引发中风,可以多吃黑木耳、生菜、韭菜等食物。

此外,要避免高钠、高糖、高脂肪饮食,戒烟酒。

(来源:人卫健康公众号 整理:张君琳)

男子以土豆为主食,两个月瘦了12.5公斤刷屏

“土豆减肥餐”的正确打开方式

近期,一则新闻引发广泛关注:一名男子把土豆作为主食,两个月,成功减重12.5公斤,脂肪肝消退,血压和血糖也回归正常。除了生活方式的调整,土豆在其中发挥了哪些作用?减重期间,该如何科学饮食?

□融媒体记者 张君琳/文 CFP/图

解锁土豆多重营养优势

对比白米饭、白馒头这类精制主食,土豆的营养优势颇为突出。

首先,土豆含有人体必需的赖氨酸等氨基酸。由于它的蛋白质含量不高,把土豆当作主食,仍需搭配牛奶、鸡蛋、豆制品或鱼肉,保证全天蛋白质摄入充足。

其次,土豆的维生素含量可观。吃土豆能补充一部分维生素C和维生素B,但不能单纯靠吃土豆来获得充足的维生素,还必须合理搭配其他蔬菜。土豆中的维生素含量会受品种、储存和烹调方式影响。

再次,土豆属于高钾低钠食物。它可提供钾、镁等矿物质,烹饪时少放盐和酱料,更有助于控制钠摄入。但高钾血症或需要限钾的人,应在专业人员指导下安排土豆的食用量。


全谷物也含有抗性淀粉

此外,土豆也含有一定量的膳食纤维,再搭配其他富含膳食纤维的食物,更有助于维持正常排便。同时,同等分量蒸煮的土豆通常比白米饭的热量低,可替代部分主食,作为减脂期的食材选择。

土豆中的抗性淀粉值得关注。抗性淀粉不易在小肠中被消化分解,可进入大肠,能被肠道菌群发酵利用。研究提示,抗性淀粉对肠道和代谢健康有益。

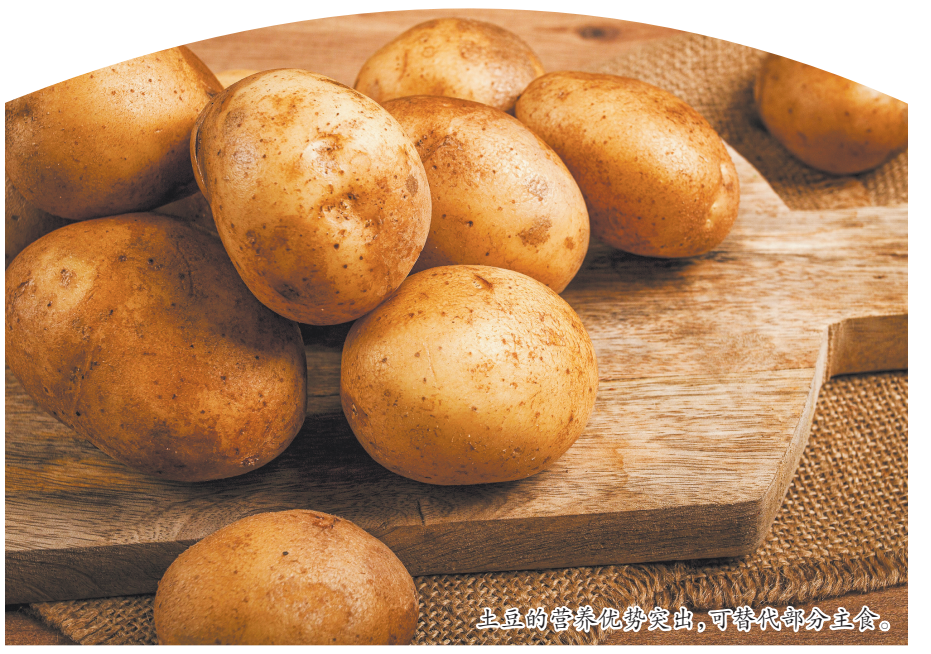
有研究表明,在均衡饮食基础上,定量补充抗性淀粉或有助于改善体重、胰岛素抵抗、肝脏脂肪含量。抗性淀粉并非土豆独有,燕麦、大麦、小麦、高粱、玉米等谷物,鹰嘴豆、豌豆、红豆、绿豆等豆类,红薯、土豆等薯类以及青香蕉,都可提供不同量的抗性淀粉。

优选清淡烹饪方式

想要从土豆中收获健康,吃法至关重要。

土豆本身可以作为主食。吃了土豆之后,要相应减少米饭、馒头、面条等主食的摄入量,把土豆作为主食的组成部分,但不建议用它完全替代全部主食。还要注意将土豆与其他谷薯类搭配,更有利于保障食物多样。

在烹饪上,优选清淡做法,蒸、煮、无油清烤是更健康的烹饪方式,带皮蒸土豆、凉拌土豆片、无油无糖土豆泥,都是不错的选择。尽量少用油炸的方式烹饪土豆。油炸会增加土豆的脂肪含量和热量,尤其需要控制薯片摄入量。若实在想吃油炸风味,可以选择用空气炸锅制作,同时控制用油量。


土豆的营养优势突出,可替代部分主食。

土豆丝含有较多淀粉,经过重油爆炒后热量大幅上升,若与米饭同吃,两者都应计入这餐的主食总量。如果要做炒土豆丝,建议减少土豆用量,搭配青红椒、胡萝卜和少量肉丝,同时相应减少正餐主食的食用量。

另外,熟土豆冷却后,部分抗性淀粉可能增加,但应及时分装、尽快冷却,并于2小时内放入冰箱,在4℃以下环境冷藏。复热时应充分热透,中心温度达到70℃并保持至少2分钟,尽快食用。

遵循“211饮食原则”

福建医科大学附属第二医院临床营养科主任柯智元介绍,不应将体重管理简单等同于挨饿或过度节食。减重饮食并不意味着舍弃主食,更不能长期只吃某一类食物。单一食材很难满足身体所需的全部营养。

想要把均衡饮食落实到每一餐,可以采用“211饮食原则”。将约一半餐盘面积留给非淀粉类蔬菜,四分之一安排给蛋白质类食物,四分之一安排给主食,具体分量因人而异。蔬菜多选绿叶菜、瓜茄类,以增加膳食纤维摄入;蛋白质类食物可选豆制品、鸡蛋、瘦肉等,摄入足量蛋白质有助于维持肌肉;主食优先选用完整颗粒的杂粮或杂豆饭。可尝试先吃蔬菜和蛋白质类食物,再吃主食,同时要注意总量控制。

柯智元提醒,对于想要控制体重的人群来说,虽然不必靠挨饿或过度节食减重,但仍需在营养充足的前提下,让摄入热量适度低于消耗。调整食材搭配与烹饪方式,控制分量,保持适当运动,有助于形成可持续的热量缺口,也更容易长期坚持。

◀关注泉州晚报社“泉州味道”美食公众号,了解更多美食资讯。