

佳肴

# 冬季“御寒第一肉” 羊肉 这些吃法有奇效

□本报记者 刘伟芳

俗话说“冬吃羊肉赛人参,春夏秋食亦强身。”自古以来,羊肉一直是国人眼中的滋补佳品,是冬日大受欢迎的暖身食物。

《本草纲目》指出:“羊肉能暖中补虚,补中益气,开胃健身,益肾气,养胆明目,治虚劳寒冷,五劳七伤。”

中医认为,羊肉味甘性温,入脾、肾经,具有补体虚,祛寒冷,温补气血的功效。

冬天吃羊肉觉得身上暖和,要归功于羊肉中丰富的蛋白质。蛋白质具有很高的“食物热效应”,也就是说,吃了蛋白质之后,会促进热量从体表释放出来。除了蛋白质,羊肉还含有丰富的钙、铁、锌等多种微量元素和维生素。羊肉中的维生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>的含量比牛肉更高,但脂肪含量比猪肉、牛肉都要少。

羊肉的吃法众多,涮羊肉、羊肉汤、羊肉串、烤全羊……但要论滋补,炖汤才是最经典的一种。

福建中医药大学国医堂内科主任中医师许仕纳推荐了几种做法:

在烹调上,羊肉有不少“好搭档”,有的可以营养互补,有的能增加美味,还有的会让滋补功效加倍。



温中补虚

首推当归生姜羊肉汤

羊肉最经典的做法,当属当归生姜羊肉汤,由中医经典《金匮要略》中的当归生姜羊肉汤改良而来,此方是一个非常经典的治疗寒证的治疗方。特别是产后气血虚导致的腹痛,食用1~2次即可有效缓解。

当归辛温,具有比较好的补血功效,能够补血活血,调经止痛,润肠通便;生姜也是辛温,可以祛除风寒;羊肉性热,可以温中健脾,补肾壮阳,益气养血,它既温又补,体质虚寒,气血不足的人群更加适宜。

当归三两(9g),生姜五两(15g),羊肉一斤(500g)加水炖煮即可。

长期口腔溃疡

试试羊肉+绿豆

有些中老年人,口腔溃疡经久不愈或反复发作,服用很多降火药但效果都不佳。

福建泉州南安名老中医吴光烈认为这是脾胃虚弱导致,他有一味独门方,就是羊肉绿豆大枣汤(羊肉120克、绿豆30克、生姜5克、大枣10粒),每日1次,服用几天就能见效。

“羊肉甘温,补脾胃,生姜温中散寒,补脾和胃,大枣补益脾胃,绿豆性寒,即滋补脾胃,又清虚热。整个方子既能调补脾胃,又能清泄虚火。”许仕纳解析,除了治口疮外,对有内火但气虚的人群也适用。

年轻人火气旺

羊肉炖萝卜

这是最常见的家常菜。年轻人火气旺,羊肉多吃易上火,滋补时加萝卜同煮效果好。萝卜软烂,清香味淡,具有清痰止咳,温中益气之功效。且萝卜味道辛辣,有助减轻羊的膻味。

白萝卜低脂肪低热量高膳食纤维,和羊肉搭配不但能营养互补,还能减轻油腻感。

提醒

四类人少吃羊肉

羊肉虽补,却不是人人都适合。四类人最好少吃羊肉:  
大便燥结,容易上火的人;  
营养很好的孩子,羊肉、牛肉这类高蛋白的肉类,常吃有可能促进性早熟;  
患有皮肤病的人,如湿疹、荨麻疹、痤疮;  
血脂较高的人。

痰多口干老慢支

羊肉加黄芪

一到冬天,咳嗽感冒的患者增多,特别是老慢支的病人,冬天非常不好过,痰多且黏腻,咳又咳不出。

这时可以试试羊肉黄芪当归汤。黄芪能补气固表,托毒排脓,利尿,生肌,和当归羊肉一起,有很好的补中益气的功效。

一般50~60g黄芪、当归20g、1斤羊肉同煮,还可加点生姜去寒,减少羊肉的膻味。



饱食如山的代价

除了飙升的体重,还有肿瘤!

前不久,家住福州的吴先生被确诊患上肝癌,而导致其肝癌的主因就跟他的饮食习惯相关。

吴先生今年34岁,平日里,身体素质很好,不抽烟,也不喝酒。生活还特别有规律,时不时还喜欢去健身房健身。

然而,就在不久前的一次体检过程中,医生发现,吴先生肝脏有一个小占位,做甲胎蛋白等各项检查后,出现明显指标异常。

“我没有病毒性肝炎史,平常烟酒不沾,生活规律,没有任何心理压力,而且我喜欢健身,不爱应酬,不熬夜,怎么会得肝癌呢?”吴先生很纳闷。

像吴先生那么自律的人咋就得癌症了?福州市中医院肿瘤科主任医师朱子奇解释到,根据各项检查指标和吴先生自述的生活习惯,他判断吴先生的致病原因可能和他喜饱食的习惯有关。

## 生活自律却因习惯吃太饱,患上了肝癌 医生推荐“彩虹饮食”赶紧学起来

□本报记者 张鸿鹏 通讯员 李卉

提醒

长期饱食会增强身体代谢负担,促进肿瘤的发生。

长期摄食过多,尤其是肉类,这导致体内的代谢负担,增加身体的脂质含量,产生氧化应激等反应,体内自由基等物质增多,会促进肿瘤发生。

建议吴先生调整自己的饮食习惯,增加饮水量,减少肉类等富脂质食物摄入量,水果蔬菜比例相应增加。同时,配合肿瘤科特制的扶正祛邪中药汤剂及外治法进行调理。

彩虹饮食

朱子奇向大家推荐“彩虹饮食”。

所谓的彩虹饮食是美国癌症协会推荐的饮食方法,即多进食多种色彩的水果和蔬菜有助于增进人们



的身体健康。《美国饮食指南》建议人均每日需摄取5至13份色彩丰富的蔬果(1份约等于100克),《中国居民膳食指南》建议每人每日至少吃蔬菜300~500克(深色约占一半),水果200~400克。

朱子奇表示,彩虹原则,简单来说,就是把蔬果分成5个种类的颜色,红色、橙黄色、绿色、紫黑色和白色,而每一种颜色代表不同的植物营养素,故每种颜色的蔬果保健作用不尽相同。彩虹原则所倡导的就是在进食足量蔬果的同时,还需尽量搭配5种颜色,确保一日当中每一种颜色都能食用到。

观点