



# 吃火锅，能“涮”出健康？

天冷加衣，身冷吃火锅。约三五好友，吃热腾腾的火锅，一些人出现爆痘、便秘。

福建中医药大学附属福州中医院脾胃病科兼消化内镜中心副主任严子兴提醒，火锅暖心暖胃，但火锅辛辣多油，容易导致身上湿气被堵，排不出去。火锅不是人人都适合吃，老人、小孩、温热体质，以及肠胃不好、痛风等疾病患者最好少吃；也不能经常吃，最好荤素搭配、均衡膳食，才能“涮”出健康。

天冷了，有人想着吃麻辣火锅出一身汗减肥，还能开胃提神、祛湿，于是每天安排火锅，没想到越吃越胖还便秘，满脸都是痘。

严子兴副主任提醒，吃火锅时大汗淋漓，是人体水分流失，不是脂肪在燃烧。

吃火锅容易摄入过多的动物内脏、牛羊肉、海鲜、豆制品等，不但会增肥，还可能诱发痛风。火锅底料中的辣椒、花椒性温，适量吃可以散寒除湿，但常吃易生热

助火，反而使湿气更重，很多人吃完会脸上爆痘、大便干燥。

火锅煮的时间越长，亚硝酸盐的浓度越高，这可能与蔬菜等食品中硝酸盐的移入和汤汁的浓缩有关。

曾有实验发现，久煮(1.5小时)的清汤火锅和麻辣火锅的汤中亚硝酸盐含量均低于0.10毫克/升，而一次性摄入亚硝酸盐0.2~0.5克，才可能急性中毒，这意味着，需要一次性喝下2000升的火锅汤。一般人吃火锅，顶多喝一小碗汤，很难达到危险剂量。何况，硝酸盐本身不会致癌，它和食物中的蛋白质氨基酸分解产物结合，会产生亚硝胺，这类物质有致癌风险。

反复使用的火锅汤底，尤其是过夜的汤底，亚硝酸盐含量较高，食材中的脂肪、嘌呤、草酸、水溶性农药残留等也可能融入汤里，大家尽量不要反复使用火锅汤底。

火锅或辣椒不致癌，但是，如果经常吃火锅，吃得又辣又烫，可能诱发食管癌、胃癌。

网传“火锅秘笈”：为保证鲜嫩滑的口感，涮毛肚应该“七上八下”，涮鸭肠要“提三下，摆三下”，不超过10秒……

严子兴副主任强调，动物内脏等食材不易煮熟，如果按照“火锅秘笈”涮烫食材，可能残留细菌和寄生虫，导致腹泻、寄生虫感染等问题，还可能出现胃肠疾病。一般建议涮毛肚的时间控制在3~5分钟，涮食时，应等食材彻底熟透再捞出。

很多人担心麻辣火锅吃多了会上火，每次都配冰啤酒、冰凉茶。其实，吃完过烫的食物，再喝冰镇酒水，对胃黏膜非常不利，极易造成胃肠疾病。而且，火锅配啤酒可能诱发痛风，涮火锅时，应尽量避免喝冷饮，能不喝酒就不喝酒。

如何吃火锅健康又好吃？

建议少吃红油火锅，尽量选



清汤或菌汤、番茄锅，如果特别爱吃辣，就选鸳鸯锅或在酱料中加入辣椒粉，注意不是辣椒油；在食材方面，选择鸡肉鸭肉，少吃羊肉，适当多涮山药、玉米、莲藕、绿色青菜等；荤素搭配，少喝汤，少吃油条、饺子、泡面拉面类、油豆皮、饮料和白米饭；痛风患者不要吃动物内脏、贝类等海产品、浓肉汤和肉汁等；芝麻酱的热量高，尽量少放，多放醋和葱花；涮肉前，菌菇、海鲜汤底可以适当喝一碗。涮肉后的火锅汤，不建议喝，避免摄入过多的嘌呤和油脂。

(福建中医药大学附属福州中医院)

冬令进补以立冬后至立春前这段时间最为适宜，立冬节气阴盛阳衰，从中医角度看，是进补的好时机。俗话说，药补不如食补，这时候多吃些补血养肝、暖胃健脾的食物，能很好地增强机体对寒冷的适应性和耐寒能力，达到强身健体的目的。今儿，咱们就来聊一聊冬令进补该吃啥！

## 1 冬令进补汤——芪归羊肉汤

原料：黄芪3克，胡萝卜150克，羊肉280克，当归3克。

羊肉性温、味甘

归脾、肾经

益气补虚、温中暖下、补肾生肌

适宜胃寒反胃呕吐、气管炎咳嗽、身体虚弱、四肢不温、畏寒无力等

禁忌：流行性感、急性肠炎、高血压

辅料：盐、葱、姜、料酒适量。

制法：

1. 将羊肉切块，飞水后洗净；

2. 将所有原材料及葱、姜、料酒，放入砂锅中炖约1个小时，至烂熟后加入盐稍煮几分钟即可。

食疗功效：益气养血，扶正培本。

适宜人群：气血两虚体质等亚健康人群及健康人群均可食用。更适用于面色苍白、体弱、需调理气色者的调治。

禁忌人群：湿阻中满、气滞、实热盛者不宜食用本膳方。

药膳方解：本方以温阳的羊肉为主要食材，合入益气养阳之黄芪、补血活血之当归，是适合立冬时节食用之益气养血经典药膳。



## 冬令进补，须补血益气 健脾养胃的“食疗方”

立冬节气后是品尝东海带鱼的最佳时间。带鱼性温，益气健脾、暖胃养肝，是立冬节气补益的食材。带鱼的烹饪方法多种多样，冬季饮食应少辛增酸，今天为大家介绍一款酸甜口味的经典带鱼家常菜。

### 2 冬令暖身营养菜——糖醋带鱼

原料：带鱼500克

带鱼性温，味甘、咸

归肝、脾经

益气健脾、养肝泽肤、暖胃补气

适宜久病体虚，血虚头晕，气短乏力，食少羸瘦，营养不良者食用

禁忌：疥疮、湿疹、淋巴肿大、过敏体质者

辅料：姜片、葱段、蒜蓉、糖醋(调成汁)、盐、油、生粉、料酒各适量。

制法：

1. 将带鱼冲洗干净，抹干水分，切块；

2. 用少许盐、料酒稍腌，上生粉；

3. 锅中下油，将带鱼放入油锅内炸约10分钟至金黄色，达到外焦内软时捞出，沥干油分，装盘；

4. 下油爆香蒜蓉、姜片及葱段，再倒入糖醋汁煮开，趁热将糖醋汁淋在带鱼身上即可食用。

食疗功效：益气健脾、养肝暖胃。

适宜人群：健康人群均可食，更适用于久病体虚、血虚头晕、气短乏力、食少羸瘦、营养不良者。

禁忌人群：疥疮、湿疹、淋巴肿大、过敏体质者。

菱角肉嫩洁白、清甜爽口，是秋冬时令食材。菱角不仅好吃，营养保健价值也非常高，能清热生津、除烦止渴；熟食则能益气健脾，是非常适合立冬节气后食用的时令补品。

### 3 冬令吃菱角——菱角花生炖牛肉

原料：五香卤牛肉400克、紫菱角500克、新花生150克

菱角性凉，味甘、涩

归脾、胃经

益气健脾、利尿通乳、补五脏，清内热

一般人群均可食用

禁忌：菱角性凉，故寒性体质的人不适合多吃

辅料：食用油、生抽、盐、油、牛肉原汤、青红椒、蒜瓣各适量。

制作方法：

1. 菱角剥去外壳、洗净备用；花生提前用冷水浸泡；

2. 五香卤牛肉切小粒；花生去皮、洗净；蒜瓣、青红椒洗净、切好备用；

3. 锅中热油，爆香蒜瓣，倒入牛肉粒，翻炒，再加入花生仁，炒匀；

4. 倒入菱角炒匀，再加入牛肉原汤，大火煮开，小火慢炖40分钟；

5. 淋入生抽，加入青红椒、盐，煮至断生即可。

食疗功效：益气健脾、强筋补虚。

适宜人群：一般人群均可食用。更适用于老人、贫血、久病体虚者。

禁忌人群：菱角性凉，不易消化，脾胃虚弱者、高血脂、湿疹、疮毒、瘙痒、胆结石者不宜多食本膳方。

(福建中医药大学国医堂)