



节气药膳推荐

立春养生与自然相适

2022年2月4日,正月初四,立春节气至。立春是“四立”之首立,是开始之意春,代表温暖和生长暖阳高照,虽寒意犹在,但“百草回芽”春风如贵客,春意盎然处处飘香好景象。

立春正是阳气初生之时,阳和起蛰、品物皆春。冬春之交,天气乍暖还寒,此时是疾病高发时期,“春捂秋冻”,注意保暖,应缓减衣物。顺应时节变化,适当进行户外活动,克服倦怠思眠,力求与自然相适,达到身心和谐,气血充盈的状态。

饮食上,宜多吃辛甘发散之品,如豆豉、葱、姜、蒜、香菜、芥菜、韭菜等,以适应万物的生发。《说疫全书》中记载,“出入可食姜蒜,或以鼻塞”,生发辛散之品有利防疫。



健脾益气利湿 鲜鲜的春季滋补鱼汤

在春日“鲜”的领域,鱼汤肯定能坐上前几把交椅。

福建中医药大学国医堂中医健康管理(治未病)中心推荐的药膳参苓白术煲鲫鱼,就是鲜汤的代表。它不仅鲜,营养价值还很高,在这个季节,咕嘟咕嘟喝下一大锅,鱼肉滑嫩入味,奶白色的鱼汤鲜美诱人……

参苓白术煲鲫鱼

【材料】党参10克、白术5克、茯苓10克、淮山20克、白扁豆20克、赤小豆适量、生姜适量、红枣4粒、枸杞5克、鲫鱼1条。

【做法】1.将白扁豆、赤小豆洗净后用温水浸泡2小时;2.将鲫鱼斩杀



后刮鳞、去腮、去内脏洗净,放至锅里加少量油及生姜略煎至两面鱼身金黄色备用;3.将白扁豆、赤小豆与其余洗净的材料一同放入煲中,先用武火煲开,文火再煲半小时,然后放入鲫鱼再同煲半小时,最后调味食用。

【功效】健脾、益气、利湿。

新鲜的鲫鱼通过简单的烹饪即可成为一道美味的佳肴。恰逢春季肝旺而脾弱,加之春节饮食肥甘厚腻,易伤脾胃,不如来一道参苓白术煲鲫鱼,鲫鱼健脾利水,搭配白术、茯苓、淮山、白扁豆、赤小豆能健脾养胃,以及能补益中气的党参,且这些药材“药食两用”,甘淡平补,能增加食材鲜美,对于经常体倦乏力或者腹泻的朋友也十分合适。

(福建中医药大学国医堂)

艾姜糖

【材料】艾叶10g,鲜生姜30g,红枣6g,红糖100g。

【做法】将鲜生姜榨汁,过滤取生姜汁;生姜渣同艾叶、红枣一同煎煮取滤液;生姜汁、滤液合并,加热浓缩至一定程度,加入红糖,小火浓缩至膏状即可。

【功效】祛寒除湿、温经通脉、暖宫温胃、益气养血。适用于湿气重、寒气重、阳虚肥胖、脾虚湿盛人群以及宫寒痛经患者、产妇、中老年人食用。

【用法】取本品适量用温开水或温奶调服;或加水一碗、鸡蛋一个,煮蛋花服用。



百合杏仁炒芥菜

【材料】鲜百合30g,甜杏仁10g,川贝母粉3g,太子参15g,芥菜100g,油、盐等调料适量。

【制法】将鲜百合瓣洗净,甜杏仁浸泡去皮,芥菜切段,太子参煎煮取滤液。在热油锅中放入甜杏仁,稍炒,加入太子参煎煮液、百合、川贝母粉加盖焖煮,汁将收成时加芥菜段快速炒熟,调味。

【功效】润肺止咳、宣肺豁痰、益气健脾。适用于咳嗽,咳痰无力,痰少而黏,口干唇燥,身倦懒言,或有潮热盗汗,手足心热,舌质淡或红,少津,脉弱等。

(福建中医药大学附属福州中医院)

解腻“刮油”食物清单

春节期间难免大鱼大肉,身体会长胖,肠胃也会受不了。

这份“刮油”解腻的食物清单,可解不少人的燃眉之急。

苹果

苹果的好处,怎么强调都不过分。有谚语说,一天一个苹果,医生远离你。尤其是春节,肠胃被节日的大鱼大肉折腾得有些疲惫,苹果中的果胶有助于解油腻。怕凉的人可以把苹果稍微蒸热了吃。

西红柿

无论大个的西红柿,还是小个的圣女果,营养大致相同。西红柿中含有维生素C,吃多了大鱼大肉,吃点西红柿,能够清肠胃解油腻,还有助于预防初春多发的感冒。



胡萝卜

胡萝卜是“百搭菜”,配肉、配蔬菜都很不错,解腻去油。而且颜色鲜艳的胡萝卜里含有大量的β-胡萝卜素,能增强人体巨噬细胞的活力,从而起到抗御感冒的作用。

山楂

鲜山楂中维生素C的含量很高,也有很好的解油腻作用。

燕麦



燕麦富含碳水化合物,还含较多的B族维生素及钙、磷、铁;燕麦属于粗纤维食品,可以作为主食代替精米白面,大鱼大肉后,不妨来一碗香甜可口的燕麦粥,润肠通便。

【功效】润肠通便、健脾、益气、利湿。

芹菜

芹菜富含膳食纤维,不易消化,可促进肠蠕动,有较强的通便作用。

推荐素炒芹菜,它最大程度上保持了芹菜的原味和营养,口味清淡爽口,有很好的助消化、去油腻作用。

柠檬水

柠檬含有丰富的维生素,切几片柠檬泡水喝,代替各种甜饮料,酸甜好喝,促进消化又解腻。



玉米

玉米之所以能够成为清肠能手,主要归功于它里面富含的粗纤维,能刺激胃肠壁,加快大便和肠道中其他代谢废物排出体外的速度。

黄瓜



黄瓜富含膳食纤维,热量又低,吃起来清脆爽口,无论是减肥还是解腻,都很合适。

(邵逸夫医院、《健康时报》)