

中医养生

福建人“阳康”的春节饮食
记住五个法则

□本报记者 邓剑云

“阳”过一轮后，福建人兔年春节的餐桌上该有什么，才能吃得开心、高兴又健康呢？福建省人民医院临床营养科主治医师林莉指导我们，牢记这五个健康饮食法则！

01 “不长膘”的第一法则：
膳食结构要合理

过年期间应酬多，宴席也多，“每逢佳节胖三斤”的源头在于吃太多高脂肪、高热量的食物。尤其福建人好客，在春节这种大的节日日子里，爱以大鱼大肉等“硬菜”招待客人，不仅容易“长膘”，而且高脂肪、高热量的食物容易引起高脂血症、血液黏度增加，进而引起心脑血管、脂肪肝、糖尿病等疾病，给人体带来较大的损害。处于阳康阶段的人，更加不建议高热量饮食。

怎么避免呢？记住健康第一法则：保持合理的膳食结构。林莉医生建议，不妨减少“大鱼大肉”的比例，增加粗杂粮、蔬菜、水果的比例。

另外，还可以用烤箱、空气炸锅等替代高温油炸，既不会影响口感，又能帮助我们减少脂肪的摄入。

【推荐膳食】

益寿饭

原料：党参5克，黄芪5克，山药5克，糯米100克，小米50克。



制作方法：党参、黄芪、山药洗净装进棉布包，糯米、小米淘净，加水适量先煮药包，去渣取汁，再入糯米、小米于药汁中，蒸成干饭或粥均可。

功效：补气健脾。

02 “阳康”遇上春节：清淡饮食，健脾祛湿

荔枝肉、南煎肝、佛跳墙、糟鳗……是经典闽菜，也体现了福建人饮食喜好咸甜口。不过，过量的盐、油、糖等，容易增加人体的代谢负担。

尤其今年春节有个很特殊的情况是，很多人都处于新冠“阳康”阶段，还存在虚弱、乏力、胃口不好等情况。中医认为，这是病毒侵袭，损伤脾胃，脾胃功能减弱，病后转阴但是胃气未复，就出现了上述这些问题。

并且，在福建地区，春节前后总是多雨，湿气大，中医认为脾“喜燥恶湿”。林莉医生结合气候和病后等因素指导，我们在这时候要少吃肥甘厚腻，避免进一步阻碍脾胃运化。

“高端的食材往往只需要最朴素的烹饪方式。”林莉医生建议，可以尝试用最简单的烹饪方式，还原食物的本味，清淡饮食。比如说，新鲜虾、蟹加姜片焯烫熟了即可，不加调味，保持海鲜的甜味儿。

在菜品上，尽量少吃重油、重盐、重糖的菜，不利于脾胃功能的康复；可以选择烹饪一些药膳，在菜肴中加入陈皮、山药、茯苓、黄芪、西洋参等益气健脾之品。如果有乏力、身重、腹泻等，可以多食用藿香、白术、神曲、芡实、莲子等，有助于祛湿帮助康复。

【推荐膳食】

天麻川芎蒸鱼

原料：鲤鱼500克，天麻15克，川芎5克，姜、葱、调料适量。

制作方法：鲜鲤鱼洗净改刀，



天麻、川芎洗净泡软，将原料都摆盘，大火蒸15~20分钟，熟后将鱼汤倒入锅中，淀粉勾芡重新淋至鱼上即可。

功效：平肝熄风，健脾利水。

四君蒸鸭

原料：党参3克，白术1.5克，茯苓5克，薏苡仁5克，鸭肉150克。



制作方法：党参、白术、茯苓、薏苡仁装进棉布包稍微浸泡，鸭肉切小块去皮焯水；鸭肉放入炖罐内，加适量水、生姜、调料，蒸60分钟后加入药包，继续蒸30~60分钟。

功效：益气健脾祛湿。

陈皮烧肉

原料：陈皮1.5克，猪肉100克，葱姜、调味料适量。

制作方法：猪肉切一指宽条状，入油锅炒至七分熟，倒入清水，大火煮开，将姜片、葱段、洗净布包的陈皮、调味料等一同放入锅内，小火煮至汁稠即可起锅。

功效：理气调中。

红枣3枚。

制作方法：将红枣洗干净，去核；人参、北沙参洗干净，切片。将红枣、人参、北沙参放入砂锅内，加入清水。中火煮沸，再用小火煮45分钟即可，代茶适量饮用。

功效：补气养血，益胃生津。

04 春节正值“冬三月”，
进补正当时

春节正值“冬三月”，气候寒冷，易伤阳气，饮食上要选择温补的食物以助人体的阳气，如选择牛肉、羊肉、狗肉、胡椒、桂圆、葱、姜、蒜、红枣、核桃等补中益气。

同时，林莉医生也提醒，虽然天气冷，但是春天即将到来，在温补的时候，可以搭配一些紫菜、萝卜、海带、香菇、莴笋、芹菜、木耳等蔬菜中和“火气”。

【推荐膳食】

当归生姜羊肉汤

原料：当归3克，生姜8克，羊肉150克，盐、味精、料酒各适量。



制作方法：羊肉洗净切块，焯水备用。砂锅内加入羊肉、当归、生姜，加水没过羊肉，大火煮沸后去浮沫，小火炖1.5~2个小时至羊肉熟烂，出锅前加少许盐、味精、料酒调味。

功效：温阳散寒，养血补虚。

05 年年有“余”，忌暴饮
暴食、饮酒过量

中国人从小就由长辈教导，过大年要说吉祥话、做吉祥事。其中最常听到的一句就是“年年有余”。

传统意义上是说，年夜饭有剩余，取其“年年有余”之意，体现出生活富足。那么，剩余的菜肴怎么保存呢？首先要分类包装，此外，不食用的情况下，第一时间放进冰箱保存，隔顿、隔夜的菜肴在吃之前一定要充分加热，重新烹饪、沸腾。需要提醒的是，仅用微波炉加热，是不够的。

在饮食上，“只吃七分饱”，也可以理解为年年有“余”。这也在提醒大家，饮食要注意量，防止暴饮暴食损伤脾胃。饮酒也是如此，大量饮酒会对人体的肠胃黏膜和肝脏功能带来损伤，过年期间，切莫贪杯。

03 君子之交“淡”如水：用淡茶水替代饮料酒水

人们居家时间、聚餐时间增加，也会使得各种饮料和零食的量增加，这也容易使我们摄入过量的盐、油、糖等。尤其不建议过量饮酒。林莉医生建议，在春节聚餐期间，可以用淡茶水或药膳茶饮代替饮料酒水。

俗话说“君子之交淡如水”，以

淡茶水代替酒，也不失礼数，还突出了福建的茶文化；大家一起以药膳茶饮代替，则同享健康生活。

【推荐膳食】

二参红枣饮

原料：人参3克，北沙参5克，