



四时药膳



清明至 养肝祛湿正当时

清明,是二十四节气中兼具节气与节日双重属性的特殊节点,2026年4月4日,当太阳到达黄经15°时即为清明。《岁时百问》中记载:“上承春分,下启谷雨,万物生长此时,皆清洁而明净,故谓之清明。”此时气温回升、雨水渐增,天地万物清洁明净,春意渐浓,阳气生发,正是调养身心、顺时养生的好时机。

【养生要点】

清明时节,春气通肝,肝气渐旺易损伤脾胃,导致脾胃运化功能减弱;加之“清明时节雨纷纷”,湿气易袭人体,形成“肝旺脾弱、湿邪内蕴”的特质,人体常表现为眼干视物模糊、乏力嗜睡、食欲不佳、腹胀便溏等症状。中医强调“春三月,此谓发陈,夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生”,因此清明养生核心在于疏肝健脾、养肝明目、祛湿和中,饮食宜清淡平和、温润易消化,忌大温大补、油腻厚味,以顺应春气生发之势,调和脏腑机能。

【药膳养生】

清明药膳讲究“顺时取材、

温和调补”,枸杞猪肝粥侧重养肝明目,契合肝气生发之需;鼠曲粿选用清明时令野菜鼠曲草,主打祛湿和中,缓解湿邪困扰。

第一款:枸杞猪肝粥

(养肝明目款)

【材料组成】

粳米100克,新鲜猪肝50克,枸杞10克,生姜3片,小葱、盐、香油、料酒各适量。

【制作方法】

1. 粳米淘洗干净,清水浸泡15分钟,便于煮至绵密软糯;
2. 猪肝洗净,切薄片,清水浸泡去血水,加少许料酒、姜片抓匀,静置去腥;
3. 枸杞洗净沥干,小葱切葱花备用;
4. 锅中加足量清水烧开,放入粳米与姜片,大火煮沸后转小火慢熬25~30分钟,至粥浓稠;
5. 放入猪肝片、枸杞,继续煮至猪肝完全熟透、颜色变深,避免夹生;
6. 加适量盐调味,滴几滴香油提香,撒上葱花,温食即可。

【功效主治】

此膳滋补肝肾、养肝明目、健脾和中。猪肝补肝血、明目,

适合肝血不足所致的眼干、视物模糊、肢体乏力人群;枸杞益精明目,缓解熬夜、用眼过度引发的眼部不适;粳米健脾养胃,缓和猪肝腥腻,温润不燥。

第二款:鼠曲粿

(祛湿和中款)

【材料组成】

新鲜鼠曲草50克,糯米粉200克,红豆馅100克,白糖少量,清水适量。

【制作方法】

1. 鼠曲草摘去老茎,洗净放入沸水中焯水1分钟,去除涩味,捞出沥干,捣成泥状;
2. 糯米粉加入白糖拌匀,分次加入清水,再放入鼠曲草泥,揉成光滑不黏手的面团,静置15分钟;
3. 取适量面团搓成小圆球,捏成薄片,放入红豆馅,封口后搓圆,放入蒸笼;
4. 蒸锅加水烧开,放入鼠曲粿,大火蒸至表皮晶莹剔透、熟透即可。

【功效主治】

此膳祛湿化痰、健脾和中、疏肝理气。鼠曲草祛湿化痰,缓解湿邪所致的咳嗽痰多、腹胀泄泻等不适;糯米粉补中益气,

健脾止泻;红豆健脾养胃,利水消肿;三者搭配温润平和,适合脾虚、体内有湿者食用。

【药膳价值】

两款药膳均紧扣清明“肝旺脾弱、湿邪内蕴”的节气特质,践行“药食同源”理念,做法家常、食材易得。枸杞猪肝粥“以肝补肝、以杞润肝”,呼应清明养肝需求;鼠曲粿以时令野菜为主,祛湿和中,贴合清明多湿特点,实现“顺时调补”。

【生活调节】

清明养生,除药膳调理外,还需做好四方面养护:一是起居有常,早睡不熬夜,子时前入眠养肝气,中午小憩15分钟缓解春困。二是饮食清淡,多吃春笋、荠菜等时令蔬菜,少吃生冷油腻食物,保护脾胃。三是适度运动,清明时节适合踏青。踏青行走时,下肢肌肉收缩可间接牵拉、刺激足部经络,有助于气血通畅,对调节脏腑功能大有裨益。四是情志舒畅,清明祭扫易生哀思,需及时调节情绪,多亲近自然、舒缓心情,保持心态平和,防止肝气郁结、气机不畅。

(福建卫生职业技术学院 罗兰)

公益广告

福建卫生报

倡导全民健康生活方式

科学食养 保护肾脏

