

# 大雪养生从吃开始

今日是大雪节气,大雪节气后,天气越发的寒冷,那么,大雪节气该如何养生呢?大雪节气在降温的天气下,该如何才能防寒保暖,如何做才能良好防病养生呢?大雪时节选对食物进补才能更好地温补身体,预防疾病。

## 寒冬天炖菜送温暖

在寒冷的天气里,人的食欲会大开。这个时候,能让你吃得又过瘾又暖意洋洋的,推荐热气腾腾的炖菜,首选利用温补性食物和益肾食品制作的炖菜。

北京中医药大学教授杜金行表示,大雪时节,要以调理肾脏、温养阳气为主,多食用温性或热性的食物,提高机体的耐寒能力。温补性食物有羊肉、牛肉、鸡肉等;益肾食品有腰果、芡实、山药、栗子、白果、核桃等。另外,要多吃炖食和黑色食品,如黑木耳、黑芝麻、黑豆等。

### ●黑豆羊肉炖当归

**原料:**羊肉1000克、黑豆100克、当归10克、桂圆10克、食盐适量。

**做法:**1.先将黑豆洗净用两杯清水煮软。2.将切成薄片的羊肉用清水3杯煮熟,除去泡沫及肥油。3.将黑豆及羊肉倒入炖盅内,加入当归

和切碎的桂圆肉,隔水炖3小时,加入适量食盐即可。

### ●桂圆炖牛肉

**原料:**牛肉200克、豌豆苗20克、黄芪10克、桂圆肉20克、食盐适量。

**做法:**1.牛肉切片,加水1500克同煮,候滚,撇去泡沫及油。2.加入黄芪及桂圆,煮至水余下约600克为止。3.下盐调味,再加入豆苗,滚熟即成。

### ●当归炖锅

**原料:**鱼肉400克,盐、味精各少许,冻豆腐3块、白菜适量、冬菇5个,鸡汤5碗,当归30克切薄片。

**做法:**1.先将白菜斜切成片,香菇泡软、洗净切丝,鱼肉切成薄片,冻豆腐切成小块。2.再将鸡汤放入火锅内,并将切好的当归片全部放入火锅内。用大火煮开后,再用小火煮20分钟,使当归的药效成分煮出来。3.加适量盐、味精等调味,然后再将鱼片、豆腐、白菜、香菇等下锅,

煮开即可食用。

### ●地黄炖羊肉

**原料:**羊肉500克,生地黄15克,当归10克,生姜15克,葱10克,料酒25毫升,酱油10毫升,精盐4克,蒜50克,香油5克,花椒3克,清汤2000毫升,味精3克,白糖30克,油150克。

**做法:**1.羊肉用清水洗净,沸水锅中放入葱段,再放入羊肉余透,捞出晾凉,用清水冲洗一次,切成4厘米见方的厚片。2.将羊肉用姜片、葱段、料酒、酱油抹匀,腌30分钟待用。3.锅置火上,加入油,待油温六至七成热时,把羊肉下入油锅内炸成黄色时捞出。4.将锅内油倒出,留50毫升底油加葱段、姜片、花椒,炸出香味,放酱油、清汤、羊肉、生地、当归、料酒,倒入沙锅内大火烧开。5.移小火上慢煨,焖至七成烂时,放入白糖、味精调味,用水淀粉勾芡,淋上香油起锅,整齐地放入盘内,放上香菜。

## 相关链接▶▶

### 穿衣户好头脚胸

大雪节气,因为寒冷,人们都喜欢穿上厚重的毛衣、羽绒服、保暖裤等,而在全身武装的同时,许多人往往却忽视了一个重要的部位,那就是脖子。除了脖子,肩膀、前胸后背以及脚都要注意保暖。中医认为,人体的头、胸和脚这三个部位最容易受寒邪侵袭。“肺为娇脏”,太寒太热都受不了,特别是寒,最容易引起咳嗽、哮喘。脚部保暖是因为脚离心脏最远,血液供应慢且少。俗话说“寒从脚起”,脚部一旦受寒,会反射性地引起呼吸道黏膜毛细血管收缩,使抗病能力下降,导致上呼吸道感染。

因此,数九严寒,脚部的保暖尤应加强,如穿长袜、厚靴,睡前热水洗脚。在温暖双脚的同时,也促进了人体内部的气血流动。

### 室内干燥适度加湿

雪期间降水量少的时候,风多风大,较为干燥,室内湿度也较低,特别是取暖器的使用,会使室内空气更干燥,易导致皮肤粗糙起皱,甚至干裂。而且,空气湿度过低还易导致呼吸道黏膜脱水,黏液分泌减少,纤毛运动减弱以致呼吸道的清除能力减弱,不能及时排出呼吸道的尘埃和细菌,易诱发和加重呼吸系统疾病。

对此,养生保健专家提示,使用取暖器的家庭应注意居室的湿度,最好有一个湿度计,一般而言,生活在相对湿度40%-60%的环境中最为舒适,如相对湿度低了,应做相应的调节,比如,向地上洒些水,或用湿拖把拖地板,或在取暖器附近放一盆水,以增加湿度。若在室内养盆水仙,不但能调节室内相对湿度,还会使居室显得有生机。

## 寒冬里常吃藕清热润燥

大雪时节人们不仅要注意天气的变化、防寒保暖,更要做到合理饮食、均衡营养,建议在这个节气常吃些藕。特别是北方,室外干燥、室内热燥,除了喝足汤水,还要每天吃一些清热润燥的食物,莲藕不仅可口,还可清热润燥。

把藕横切,可以看到藕的孔。按孔数分,可分为七孔藕和九孔藕。七孔藕又称红花藕,外皮为褐黄色,体形又短又粗,生藕吃起来味道苦涩,不宜生吃,而宜煮炖;九孔藕又称白花藕,外皮光滑,呈银白色,体形细而长,生藕吃起来脆嫩香甜。七孔藕淀粉含量较高,水分少,糯而不脆,适宜做

汤;九孔藕水分含量高,脆嫩、汁多,凉拌或清炒最为合适。

从藕的营养成分来看,藕含有蛋白质、碳水化合物、矿物质、维生素C等多种营养素。每100克藕含水分77.9克、蛋白质1.0克、脂肪0.1克、碳水化合物19.8克、能量84千卡、粗纤维0.5克、钙19毫克、磷51毫克、铁0.5毫克、胡萝卜素0.02毫克、硫胺素0.11毫克、核黄素0.04毫克、尼克酸0.4毫克、抗坏血酸25毫克。其营养特点是含水分多、能量低、膳食纤维、维生素和矿物质丰富,常吃可以减少能量的摄入、促进肠蠕动、预防便秘等。

藕的吃法有多种:1、凉拌:切成片,焯一下,加葱丝、姜丝、香油等,洁白诱人、清脆爽口。2、炒:把藕切片或切丝,可以单炒,也可以和肉片、肉丝一起炒。3、炖:通常和排骨炖在一起,莲藕炖排骨是武汉等地的一道名菜。在寒冷的冬季,来一份莲藕排骨汤,不仅营养,而且温暖脾胃。4、蒸:有名的糯米莲藕。5、炸:炸藕夹,这个制作时有技术含量,需要小心地把藕切开一个口,还不能切断,再把拌好的肉馅塞进去,放在面糊里裹上一层,放在油里炸。外面金黄、内里雪白。只是能量的含量高,不宜大量吃和经常吃。



## 柚子做美食 清热降火养颜

现在柚子已开始大量上市,国家高级烹饪师唐宇表示,此时的天气干燥,人容易上火,吃一些柚子或者利用柚子做的零食,清热降火又养颜,成本低廉又健康,何乐而不为呢?

水。3.加入适量水,两大勺冰糖粉,放入柚子皮,煮开后慢慢熬。4.水分煮干,蘸上白糖,凉后放入密封的盒子即可。

### ●蜂蜜柚子茶

**原料:**柚子1个、蜂蜜400毫升、冰糖100克、盐1勺。

**做法:**1.柚子表面用盐细细揉搓5分钟,温水冲洗去除表面的果蜡。2.削取表皮黄色的部

分,越薄越好,柚子皮切细丝,果肉剥成小块备用。3.将切丝的柚子皮用淡盐水浸泡1小时,中途换水1-2次。4.柚子皮、果肉、冰糖一同放入锅中,倒入适量水。5.小火熬煮1小时,中途不时搅拌一下,避免粘锅。熬至黏稠,柚子皮金黄透亮即可关火。晾凉后调入蜂蜜拌匀,放入冰箱冷藏1-2周后用温水调饮。

## 胃肠健康从消食开始

冬天,是名正言顺的“进补”季节。大冷的天,人们懒得出门,少于运动,而人体还需要更多的热量来维持身体新陈代谢以及生理活动,胃口大开。吃得多,动得少,有时候胃肠就会“闹意见”,出现消化不良或腹胀闷等症状。

怎么让冬季吃得刚刚好呢?很重要的一点就是要养成细嚼慢咽的好习惯。中医养生讲究“蚁性”,也就是建议大家来学习一下蚂蚁饮少食微、细嚼慢咽的进食方式。从西医角度分析,这种进食方式能够促进胃液分泌,将食物磨得更细,便于消化吸收并减轻胃肠负担。细嚼还能增加唾液,其中的消化酶可助消化,还能形成保护胃部的薄膜。特别是牙齿稀松、消化功能减退的中老年人,各种消化液分泌减少,加之肠道蠕动减弱,更要细嚼慢咽。

细嚼慢咽还能减少每顿饭的摄入量。科学研究表明,大脑神经接收饱腹感信号通常需要20分钟左右。有的时候,我们已经吃得非常饱了,但大脑还不知道。如果采用细嚼慢咽的方式,可以延长用餐时间,刺激饱腹神经中枢,反馈给大脑“我饱了”的信号,让人较早出现饱腹感而停止进食,有助于控制体重。

如果控制不住自己的食欲,也控制不了自己饮食节奏,就会加重胃肠的负担,导致消化系统功能减退,出现胃口不好、消化不良、胃部不适等症状,这种情况属于中医所说的食积内停。这个时候,最好吃点开胃消食的药剂,也可以配合保健措施,来减轻症状。喝杯热茶,让人通肠理气,心清气爽。民谣说:早茶一盅,一天威风;午茶一盅,劳动轻松;晚茶一盅,提神去痛。乌龙茶和普洱茶甘醇爽口,香气持久浓烈,性温助脾胃消化,更适合食积内停的人饮用。此外,木瓜、柠檬、苹果、凤梨、奇异果、葡萄柚等,含有酵素也就是蛋白酶,能清除肠胃油腻,帮助分解蛋白质,减少脂肪吸收。运动也是简便易行的消食方法。俗话说,饭后百步走,活到九十九。吃饱喝足后,千万别一直坐着或躺着休息。饭后的运动,宜要选择散步等小运动量、比较轻松的运动方式,有利于促进消化。

## 花生营养可与肉媲美

花生作为老百姓喜爱的传统食品之一,长于滋养补益,有助于延年益寿,自古以来就有“长生果”的美誉。民谣道:“常吃花生能养生”。研究发现,花生具有一定的药用价值和保健功能。

花生,又名落花生、地果、唐人豆。有着“素中之荤”美誉的花生,其营养价值比粮食类高,可与鸡蛋、牛奶、肉类等一些动物性食物媲美。它含有大量的蛋白质和脂肪,特别是不饱和脂肪酸的含量很高,很适宜制造各种营养食品。

此外,花生中的维生素K有止血作用。花生红衣的止血作用比花生更高出50倍,对多种出血性疾病都有良好的止血功效。

花生还含有维生素E和一定量的锌,能增强记忆,抗老化,延缓脑功能衰退,滋润皮肤。花生含有的维生素C有降低胆固醇的作用,有助于防治动脉硬化、高血压和冠心病。花生中的微量元素硒和另一种生物活性物质白藜芒醇可以防治肿瘤类疾病,同时也是降低血小板聚集,预防和治理动脉粥样硬化、心脑血管疾病的化学预防剂。

花生还有扶正补虚、悦脾和胃、润肺化痰、滋养调气、利水消肿、止血生乳、清咽止疳的作用。

## 冬吃萝卜何以赛人参

冬吃萝卜赛人参,可是萝卜怎么吃才能赛人参,很多人就不清楚了。

北京营养师协会理事熊苗介绍,萝卜可谓全身都是宝。萝卜叶性味辛、苦、平,功效同萝卜,可治积食不消、痰多、乳汁不通等症。萝卜籽具有抗真菌和干扰甲状腺素合成的作用。萝卜皮可治疗大肠便血,止头疼。萝卜既可当做药膳,也可作为食疗,不同的做法可起到不同的作用。

清肺止咳、润燥化痰:白萝卜汁300毫升、饴糖15克,蒸发趁热慢慢咽下。烧灼、解热毒:萝卜1000克、羊肉500克,煮汤,食肉饮汤。百日咳:1.白萝卜250克,橄榄6克,切碎水煎,日服2次,数日可愈。2.白萝卜500克,橄榄10克,用榨汁机榨汁。流行性感冒:大白萝卜250克,加水500毫升,煎熟加白糖适量,趁热喝。支气管炎:萝卜250克,冰糖60克,用榨汁机榨汁,300毫升早晚各饮1次。预防脑膜炎:萝卜250克、绿豆50克熬成汤饮。肺结核咳血:萝卜1000克榨汁,加蜂蜜15克,当茶饮。

(本报综合)