

天寒地冻三九天 养生药膳吃起来

三九天,是一年中冷的一段日子,是自然界阴阳转化和交接的节点,也是进补的最佳时节。此时,人体内阳气生发,最易吸收外来的营养而发挥其滋补的功效,安徽省针灸医院老年病二科主任医师朱春沁表示,此时运用科学的养生之道,可以旺盛精力,以达到延年益寿的目的。 崔乐乐 王津淼 记者 马冰璐

三九天饮食要注意“三多三少”,即多吃蛋白质、维生素、纤维素含量高的食物,少吃糖类、脂肪、盐分含量高的食物,同时,要注意食物的合理搭配,适当地选择高钙食品。宜:食清淡、温热熟软,以及少量多餐;不宜:吃浑浊、油腻和过咸的食物,还不可过食太过辛辣刺激的食物。

具体来说,可以适当多食牛肉、羊肉、糯米、桂圆、大枣等温热之品,少食甚至远离海鲜等寒凉食物。

推荐几款冬日养生药膳:

山药羊肉粥

主料:鲜山药500g,羊肉、糯米各250g。

制法:羊肉去筋膜,洗净,切碎,与山药煮烂、研泥。下糯米,共煮为粥。早、晚温热服食。

功效:山药味甘性平,具有补脾养肺,益精固肾之功。羊肉味甘而不腻,性温而不燥,具有补肾壮阳、暖中祛寒、温补气血、开胃健脾等功效。糯米味甘性温,具有补中益气、健脾养胃之功效。本品温补脾肾,散寒和中,适用于冬季感冒所致腹痛泄泻者。

归参炖乌鸡

主料:当归20g,党参30~50g,乌鸡1只,生姜、葱、盐、料酒等调味品适量。

制法:先将乌鸡宰杀干净,然后与当归、党参及适量调味品同放入炖盅内,炖1~2小时即可。

功效:乌鸡作为传统的滋补佳品,加入当归补血活血,党参补益脾肺。故本炖品最适用于大病后、产后、手术后或素体虚弱之人,为冬季常食之佳品。

姜桂炖猪肚

主料:猪肚1个,生姜10~15g,肉桂3~5g,盐等调味品适量。

制法:将猪肚洗净,切成小块,加入生姜片、肉桂及调味品,加水适量,炖至猪肚软熟即可。

功效:猪肚温补脾肾,生姜、肉桂发散风寒,温通经脉,其中生姜又可温胃止呕,被誉为“呕家圣药”。本品具有健脾养胃,温中散寒之功,最适用于脾胃虚寒者,还可用于外感风寒所导致的消化不良、呕吐等。



遗嘱公证在年轻人中“悄然流行”

■ 02版

哮喘病人慎用
一般感冒药

■ 04版

亚健康中青年
冬令进补首选中医膏方

■ 05版

陈云如何看待功劳

■ 08版