

· 养生小偏方 ·

四款靓汤健康过一冬

俗话说:“三九补一冬,来年无病痛。”进入冬天,正是进补的大好时节。小编特找来四款靓汤,以飨读者。

■ 党参红枣煲牛腩:暖中益气 补肾健胃

牛肉营养价值甚高,如《本草纲目》所载:“牛肉补气与黄芪同功。”牛腩,现初冬时与党参红枣搭配尤佳,有暖中养气、补肾健胃之功。

烹制:材料为党参30克、红枣5个、牛腩400克、生姜3片。党参稍浸泡、红枣去核、牛腩切块,一起放进瓦煲内,加清水2500毫升(约10碗量),武火滚沸后改文火煲约两小时,下盐便可。

■ 莲子南枣芡实煲鲤鱼:补中益气 壮腰健肾

莲子能补脾固精,南枣能补肝肾、增强肌力、降低胆固醇,芡实固肾益精。另宜加入少许补中益气的党参和补肌润燥的猪肉。

烹制:材料为莲子、芡实各40克,南枣3个,党参15克,鲤鱼1条,猪100克,生姜3片。各药材稍浸泡,一起下瓦煲,加清水2500毫升(约10碗量),武火滚沸后改文火煲约一个半小时,下盐便可。

■ 川贝南北杏鹧鸪炖花胶:润肺补肾 健脾滋阴

川贝有化痰止咳、清热散结之功;鹧鸪甘温能化痰利五脏;花胶有养血滋阴、润肺健脾、补肾益精的功效。

烹制:材料为川贝5克、南杏12克、北杏6克,鹧鸪2只、花胶40克、猪瘦肉100克、生姜3片。药物稍浸泡,花胶先用姜和热水浸泡约六小时,一起下炖盅,加冷开水1500毫升(6碗量),加盖隔水炖三小时,进饮时方下盐。

■ 薯仔焖羊肉:补肾壮阳 暖中祛寒

羊肉因具有补肾壮阳、暖中祛寒的食效,一直是冬季备受众多食客喜爱的食材之一。

烹制:材料为羊肉300克、薯仔200克、姜片20克、干葱10克、八角两粒,盐、糖、米酒、生抽、胡椒粉、花生油各适量。开锅下油,爆香姜片和干葱,下羊肉翻炒片刻,溅米酒,下水、八角、生抽、胡椒粉和薯仔,慢火焖焗,最后调味便可。

商报记者 夏姗姗/整理

健康书苑

萝卜上了街药方把嘴噉

俗语释义

“冬吃萝卜夏吃姜”,吃萝卜对身体健康有益,不生病就不用延医用药了。俗语中的“药方把嘴噉”,显然是夸张和拟人化手法的表现。另有“十月萝卜小人参,家家药铺关大门”之类的说法,表达的也是同样的意思。

养生启示

萝卜的主要成分是糖、胡萝卜素、多种维生素、脂肪和钙、磷、铁等物质,其中胡萝卜素的含量在多种蔬菜、水果中首屈一指。胡萝卜素在人的体内经消化吸收后转化成维生素A,从而促进人体的生长发育,增强人体的健康。日本人平均寿命较长的原因之一就是由于他们普遍喜食萝卜。多吃萝卜还能防止动脉粥样硬化,降低血压,促进红细胞的增加。此外,萝卜在保护皮肤和眼睛、松弛胸腹神经、驱除寄生虫、利水通淋等方面都有比较显著的作用,可用于对贫血、夜盲



症、百日咳、肠炎、腹泻、小便利不利等的辅助治疗。李时珍称赞萝卜为“蔬中之最有益者”,说它“生吃可以止咳消胀气,熟食可以化痰助消化”。《食疗本草》则说,可以“利五脏,轻身,令人白净肌细”。《新修本草》又说,能“大下气,消谷和中,去痰癖,肥健人”。我国萝卜的品种很多,萝卜又是北方广大地区的大菜,多食萝卜的确有益于人们,俗语反映出了人们长期食用萝卜的经验。萝卜

入药的途径主要是各种形式的食用,也有配入复方运用的。如嗓子作痛、咳嗽多痰、食后作酸或食油腻后不适等,均可用生嚼几片萝卜的简单方法使症状缓解。肺痿咯血,可食萝卜羊肉汤;热痢、血痢,可服萝卜蜜汁;糖尿病口渴多饮,可吃萝卜梗米粥;肠梗阻,用萝卜芒硝汤;慢性支气管炎,喝萝卜饴糖水;鼻出血不止,萝卜汁配酒内服;脚裂、脚肿,萝卜片煮汤熏洗。

历史掌故

萝卜原产我国,《尔雅》中的“莱菔、莢、芦菔”,《说文》中的“芦菔、芥根”皆为萝卜古时的异名。据考证,我国自周朝开始已经大面积种植萝卜。元代许有壬有诗赞之曰:“熟食甘似芋,生荐脆如梨。老病消凝滞,奇功值品题。”萝卜物美价廉,其胡萝卜素的含量比四季豆高9倍,比番茄高8倍,比青菜高2倍,比菠菜高出11%。维生素C也比一般果菜含量高得多,每100克萝卜的含量约在30毫克上下。萝卜不管对男女老少都有益处。它易为人体接受,即使胃肠功能不好的人也较易吸收利用,且能同时得到清理肠胃、帮助消化的效果。胡萝卜素属脂溶性物质,只有溶化在油脂中才能转化为维生素A,最好用油烹食或同肉、排骨、猪肝、鱼一起炖。

(摘自《国学养生·民俗风情节养生》温长路编著 中国中医药出版社出版)

大型纪录片

中医

Chinese Medicine

被眼世界 复兴中华传统文化
正本清源 传承中国传统医学

养生健身

总顾问: 王国强 (卫生部副部长兼国家中医药管理局局长)

出品人: 高峰 (中央电视台副台长) 王群

总策划: 王群 高峰

总导演: 周兵

学术支持: 国家中医药管理局中医药文化建设及科学普及专家委员会
中医药事业国情调研组

联合出品: 中央电视台新影制作中心 (中央新影集团)
坤辰 (北京) 投资管理有限公司

拍摄制作: 北京新影世纪影视文化发展有限公司

支持单位: 中国中医科学院
中国中医药出版社
中国文化艺术发展促进会
中国医疗保健国际交流促进会
中国伦理学会
中国健康事业对外交流协会
英国查尔斯王子基金会