

· 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。

■ 川贝南北杏鸽鸽炖花胶：润肺补肾 健脾滋阴

川贝有化痰止咳、清热散结之功；鸽鸽甘温能化痰利五脏；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、鸽鸽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、暖中祛寒的功效，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，慢火焖煮，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噘

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“药方把嘴噘”，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、小便不利等的辅助治疗。李时珍称赞萝卜为“蔬中之最有利益者”，说它“生吃可以止咳消胀气，熟食可以化瘀助消化”。《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，去瘀癖，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，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。肺痨咯血，可食萝卜羊肉汤；热痢、血痢，可服萝卜蜜汁；糖尿病口渴多饮，可吃萝卜粳米粥；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、莧、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·民俗风情话养生》温长路编著 中国中医药出版社出版)

大型纪录片

Chinese Medicine

弘扬世界 夏兴中华传统文化
医药溯源 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

中国健康产业对外交流协会

英国查尔斯王子基金会