

编辑 刘亚力 美编 李杰 责校 林海英 电话:84285566-3291 zyybbt2012@126.com

· 养生偏方 ·

熬夜人士三款食疗药膳

熬夜伤身,可加速肌肤衰老,并且反应迟钝、头晕、记忆力下降等。如何调理熬夜后的身体机能?不妨试试中医推荐的食疗方。

■ 银耳杜仲羹

材料:干银耳、杜仲各50克,冰糖250克。

做法:将杜仲加水煎熬,大火煮开小火慢炖,取汁备用;干银耳用温水发透,然后挑去杂质,揉碎,洗干净;锅内放入杜仲药汁与银耳,在旺火上烧沸后,移到文火上久熬,直到银耳熟烂,最后再放冰糖。

功效:滋补肝肾,补养气血。

提示:杜仲是补阳药物,药性温热,补益力强,有可能会伤阴。杜仲药性可能口干舌燥,小便赤黄的燥热体质者,应避免或者小心小心燥热避免食用。

■ 枸杞桑葚粥

材料:枸杞5克,红枣5个,桑葚5克,粳米100克。

做法:枸杞、桑葚、红枣洗净,粳米淘洗好浸水备用;将材料都放入锅中一起煮,熟后用糖调味即可。

功效:补肝肾,健脾胃,消除眼部疲劳。

提示:枸杞温热效果明显,正在患感冒发烧、炎症、腹泻的人最好别吃;枸杞含糖量较高,每100克中含糖19.3克,糖尿病患者慎用。

■ 生地炖鸭蛋

材料:生地20克,鸭蛋1~2个。

做法:将鸭蛋跟生地一起加水小火炖;煮熟后捞出鸭蛋去壳,放入汤水中再中炖20分钟;放入适量冰糖调味,每日1次或是每周2~3次。

功效:有滋阴清热、生津止渴等功效。

提示:脾虚胃寒食少、胸膈有痰者慎食。

冬季滋补常备六味中药

杜仲 功能为补肝肾、强筋骨、安胎。男女老少皆可服用,特别是腰膝酸软无力者,有很好的治疗效果。用法:泡水、泡酒、炖肉。

党参 有补中益气、养血安神之功。脾胃虚弱者,服用党参有较好的效果。用法:把党参切成小段,做汤,炖羊肉时可放点。

鹿茸 分为梅花鹿茸和马鹿鹿茸,有温肾壮阳、补益精血和安胎的作用。对肾阳虚有较好的治疗效果。用法:泡水、泡酒、炖肉或直接服用。

黄芪 有补中益气、固表止汗、托毒排脓、利水消肿四大功能。它还能健脾和胃,所以有开胃进食的作用。用法:泡水、泡酒。

当归 血虚引起头疼宜用当归头;身体虚弱可用当归身;筋骨疼痛、手脚麻木可用当归尾。用法:泡水、泡酒、炖肉。

花旗参 又叫西洋参,补气滋阴的同时,服用后不会上火。特别是中年人,每天吃两三片,对身体很有益处。用法:泡水、炖肉、直接含服。

冬吃羊肉的禁忌

羊肉的营养价值很高,是冬季养生上佳滋补食物,但也要讲健康饮食原则。

部分病症忌食

经常口舌糜烂、眼睛红、口苦、烦躁、咽喉干痛、牙龈肿痛者或腹泻者,或服中药方中有半夏、石菖蒲者均忌吃羊肉。

不宜与醋同食

酸味的醋具有收敛作用,不利于体内阳气的生发,与羊肉同吃会让它的温补作用大打折扣。

忌与西瓜同食

吃羊肉后进食西瓜容易伤元气。因为羊肉性味甘热,而西瓜性寒,属生冷之品,进食后不仅大大降低羊肉的温补作用,且有碍脾胃。

不宜与茶同食

茶水是羊肉的“克星”。羊肉中蛋白质含量丰富,而茶叶中含有较多的鞣酸,吃羊肉时喝茶,会产生鞣酸蛋白质,使肠的蠕动减弱,进而诱发便秘。

忌与南瓜同食

中医古籍中还有羊肉不宜与南瓜同食的记载。羊肉与南瓜都是温热食物,如果放在一起食用,极易上火。同样,在烹调羊肉时也应少放点辣椒、胡椒、生姜、丁香、茴香等辛温燥热的调味品。

北京商报记者 夏姗姗/整理

养肾首防寒

冬季属于“闭藏”的季节,主气为寒,寒为阴邪,易伤人体阳气。在中医看来,肾主封藏,它的机能强健,则可调节机体适应严冬的变化,人们防寒保暖也当以养肾为先,可从饮食、起居、运动方面着手。

食膳调理
宜炖补

冬季养肾驱寒,以食疗为佳,饮食以“藏热量”为主,切忌黏硬、生冷,因为此类食物属阴,易使人体阳气受损。饮食调养应以“补”为主,宜多吃温热护阳之品以抵御寒冷。补法中以炖补为佳,炖补制作时间长,有利于营养消化吸收。譬如说羊肉,冬天吃就非常合适,因为羊肉性温,助元阳、补精血,是一种良好的驱寒滋补食物。还有鹅肉,自古以来流传着“喝鹅汤,吃鹅肉,一年四季不咳嗽”的谚语,常食鹅汤、鹅肉,可以防治咳嗽,还能补益五脏。再如鸭肉,也是养阴补阳的上佳食物。

注意保暖
慎衣着

中医强调,冬季应“去寒就温,无泄皮肤,逆之则伤肾”,这就是说注意防寒保暖慎衣着。穿过紧的衣服,会使身体热量更易于向外散发,反而不利于保暖,冬季宜穿宽松合体的衣服。此外,穿衣既不能过薄,让面色苍白或晦暗、手脚冰凉;也不能过厚,使面色通红、手心出汗。厚薄合适的标准应是面色红润、手脚温暖。要特别注意头部的保暖,“头为诸阳之会”,不注意保暖,阳气就很容易外泄。年老体弱之人,出门前最好戴一顶帽子。此外,中医也强调“背宜常暖”,怕冷的人可以加一个背心。

早卧晚起
待日光

《黄帝内经》有云:“冬三月,早卧晚起,以待日光”,这是从避寒的角度考虑,不仅仅是早睡晚起,户外运动的时间也要相应推迟,最好安排在上午10点到下午4点之间,此时能有充足的阳光照耀,以驱散寒气。冬季锻炼不宜过于剧烈,应避开雨雪、雾霾等天气,由于室内外温差较大,出门前最好搓手、跺脚、按摩头部,让身体有个预热,锻炼前先活动足踝、膝关节、腰椎、颈椎。此外,专家建议,冬季洗脸时可以先用温水,改善面部血液循环,然后再用凉水,增强耐寒能力。

北京商报记者 夏姗姗

健康书苑

散寒暖身推荐食谱

■ 无花果杏仁汤

材料:瘦肉4两,南北杏3钱,蜜枣5枚,无花果10粒,瘦肉成块落煲,加放以上各药材,放6碗水,煲2小时。

功能:有效缓解感冒伤风、咳嗽、痰多症状。

■ 冬菇螺肉汤

材料:冬菇6粒(中等大小),响螺肉1只,鸡脚6只,生姜2片,冬菇先浸软;响螺用滚水拖过,取肉切片,加鸡脚生姜,放水4~5碗,约煲4小时即可。

功能:滋润温补,健肺清痰,补膝脚力。

■ 百合鹌鹑汤

材料:鹌鹑2~4只,红萝卜250克,百合4钱,蜜枣6枚。将鹌鹑托鸡鸭档切洗净;红萝卜去皮切件,加百合,蜜枣,放水5碗,煲3小时即可。

功能:滋阴健肺,止咳补气,久咳虚喘者为合。

冬季莲藕更补人

私家厨房

■ 补血酿莲藕

用料:猪绞肉300克,莲藕2节,香菇4朵,鸡蛋清1只,红辣椒、葱、蒜、姜、油、生粉、鸡粉、盐、白胡椒粉、酱油适量。

做法:将1汤匙生粉与5汤匙清水调匀成生粉水待用。猪绞肉置入大碗内,放入香菇末、葱花、蒜蓉和鸡蛋清,加入1/2汤匙鸡粉、1汤匙盐和1/6汤匙白胡椒粉搅拌均匀,腌制15分钟。将肉馅酿入莲藕的孔内,抹平置盘。沸水放入酿好的莲藕大火隔水清蒸20分钟,取出倒出盘中的汤汁。烧热2汤匙油,爆香葱花、姜蒜蓉和红椒末,倒入蒸莲藕的汤汁和1碗清水,加入1/2汤匙酱油、1/3汤匙鸡粉、1/3汤匙盐和生粉水拌匀煮沸,浇在酿莲藕上即可。

功效:补血生肌,适合冬季进补。

■ 莲藕炒虾仁

用料:鲜虾仁1碗,莲藕2个,红辣椒、油、盐、酱油、蚝油、料酒、鸡粉、生粉适量。

做法:莲藕切片,虾仁用牙签挑去虾肠,洗净沥干水,辣椒切成圈。锅内加2汤匙油烧热,倒入虾仁,洒1/3汤匙盐、1/2汤匙料酒,炒至虾仁变色,再加入1/5汤匙酱

油、1/6汤匙蚝油,炒匀后装盘。烧热锅内3汤匙油,爆香辣椒圈,将莲藕倒入炒30秒后再倒虾仁,加入1/3汤匙鸡粉和1/5汤匙盐翻炒入味。将1/2汤匙生粉与1/3碗清水调匀,倒入锅内炒匀勾芡,即可上碟。

功效:补血、降燥、除湿。

■ 莲藕炖排骨

用料:猪大排600克,莲藕500克,薏米5克,白酱油10克,盐少许。

做法:将排骨洗净,莲藕刮去皮,薏米洗净备用。用半锅水,放下莲藕,以中火煮滚。再改用文火炖煮约半小时,加入排骨和薏米。烧滚后洒一些酒,约炖2小时。

功效:止血,调理失眠,减肥,降血脂。

■ 糯米鲜藕粥

用料:鲜藕100克,糯米100克。

做法:糯米淘净,与加工好的藕一并放在沙锅内,加入清水;先用武火煮沸,再用文火煮熬30分钟,以米熟烂为度。可酌加少量白糖,调匀,供早晚餐或点心食用。

功效:主治脾胃虚弱,食欲不振,大便稀薄,身体消瘦,四肢无力;热病伤阴,咽干口渴,心烦不宁等。