

山药补脾 山楂健胃 百合养肺 七种美食荣登冬季养生“琅琊榜”

在当红电视剧《琅琊榜》中，“琅琊榜”是一个给天下武林高手排名的榜单。冬天来了，对于不同的养生需求，到底吃什么最合适，怎么吃效果最好，也可以做个排名。《生命时报》特邀权威中医专家为你打造一份中医版的冬季养生“琅琊榜”。

●健胃之最：山楂

火锅是很多人冬季大餐必不可少的选择，但吃多了不易消化，此时，山楂就派上用场了。山楂是这个季节最具健胃消食功效的药食两用水果。

推荐菜：健脾饼

用60克山楂肉、60克白术、30克神曲研成细末，制成一元硬币大小的饼，隔水蒸熟，晒干后即可食用。每次吃1-2个小饼，亦食亦药。

●补脾之最：山药

现代人都存在不同程度的脾胃受损。中华中医药学会亚健康分会常务委员张明指出，山药味甘性平，补气而不壅滞上火，补阴而不助湿滋腻，为补脾第一良药。

推荐菜：山药虾皮糊

山药洗净，刮去外皮，剥碎成糜，放入碗中备用。锅置火上，加清水适量，中火煮沸，加入洗净的虾皮、黄酒、葱花、姜末，煨煮10分钟。然后拌入山药糜煨煮至沸，加精盐即成，早晚分食。尤其适于肝肾阴虚的高血压患者。

●补肾之最：板栗

冬季为肾气主令，此时人体的气血开始收敛，精气需要养藏，所以冬季养生尤其强调

养肾，此时食用栗子进补尤为适宜。

推荐菜：板栗烧白菜

生板栗10枚左右，大白菜200克，白糖、湿淀粉、花生油适量。板栗煮至半熟，捞出剥去外壳，对半切开；大白菜洗净，切长条。

锅内留少许底油烧热，下板栗略炸后，捞出沥油。下白菜翻炒，将熟时放入板栗，略烧后勾芡调味即成。板栗吃多了不易消化，搭配润肠通便的白菜最好。

●养肺之最：百合

中医认为，秋冬寒凉之气均易伤肺。百合有润肺之功，对肺燥咳嗽具有较好的食疗作用。

推荐菜：百合雪梨汤

选用百合30克，雪梨1个，冰糖适量。将干百合用清水浸泡一夜，次日将百合连同清水一起倒入砂锅内，再加半碗清水，煮一个半小时，待百合熟烂，加入去皮去核的雪梨块以及适量冰糖，再煮30分钟即成。

●止咳之最：杏仁

燥邪犯肺或温差较大时，人体容易感受寒凉邪气，诱发上呼吸道感染，出现咳嗽、咳喘等症状。止咳佳品首推杏仁。

推荐菜：杏仁川贝炖瘦肉

选用苦杏仁10克、川贝5克、猪瘦肉350克、生姜3片。把猪瘦肉洗净切块，苦杏仁、川贝洗净，与生姜一同放入炖锅，炖煮1小时，调入精盐即成。

●安神之最：酸枣仁

《黄帝内经》记载：“冬三月，此谓闭藏。早卧晚起，必待日光。”酸枣仁，又名枣仁，其性平味甘，有宁心安神之效，是中医治失眠的经典要药。

推荐菜：小米枣仁粥

将小米加水煮粥至将熟，加入酸枣仁，搅匀煮开即可。每日早晚各一次，加蜂蜜温服。

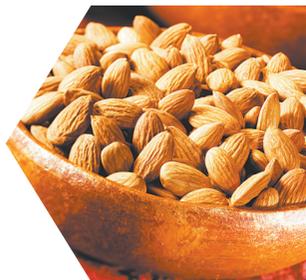
●润燥之最：黑芝麻

冬季，人们为了驱寒，多喜食辛辣食物，运动减少，补水不及时，多种因素共同导致肠燥，诱发便秘。黑芝麻“益精血，润肠燥”，因此它不但润燥，还兼具补肾阴的功效。

推荐菜：复合黑芝麻糊

与一般的黑芝麻糊不同，除了单纯的黑芝麻，这里还加入了大米和桑葚。

制作方法是：桑葚40克、黑芝麻60克，洗净后一起放入榨汁机里打碎。大米洗净，加适量清水，煮成稀粥，然后加入磨好的黑芝麻碎，搅拌均匀，再稍煮片刻，最后加白糖调味即成。（生命）



萝卜上市物美价廉 最佳吃法一网打尽

1.迷你胡萝卜

形似成人手指，与胡萝卜相比，它肉质细腻、口感脆甜，水分较多。

适合：生食或用于西餐烹调，装饰性强。

2.胡萝卜

营养素种类众多且含量高，人称“土人参”。只是其中的胡萝卜素是脂溶性营养物质，生食并不能被人体消化吸收。

适合：热炒或同肉类炖煮。

3.白萝卜

外形最粗壮，白皮白肉，呈长圆筒形，辣味很淡，肉质紧密多汁。

适合：与牛羊肉搭配炖煮。

4.圆白萝卜

其肉质根近似圆形，皮、肉均为白色，含水量较高，口感清脆甘甜，肉质细嫩不易老化，主根须较为细短，无普通萝卜的辛辣味。

适合：生食，可做泡菜、腌渍，也可炒食。

5.心里美

呈圆形或长圆形，外皮上青下白，略有辣味。肉质呈紫红色，口感清脆，甘甜多汁。宜选表皮无裂缝、手感较重、颜色鲜艳不糠心的。

适合：生食、凉拌或制汤。

6.青萝卜

与白萝卜相仿，呈细长圆筒形，外皮大部分为翠绿色，只有尾端末梢为白色。

适合：上部甘甜，至尾部辣味渐增。宜煮汤、生食或腌泡菜。

药食同源：

在多部著名医学书籍中都有记载：萝卜的性味甘、辛、平、微凉，入脾、胃、肺经，肉质肥厚的萝卜主根可以入药。用白萝卜熬汤可以治风寒咳嗽；萝卜与鲜姜配合能治肺气肿等等。

尽管吃萝卜有益健康，但并非人人都能随便吃。例如萝卜性凉，脾胃虚寒者不宜多食。（信息）



初冬进补来点不一样的咖喱 有创意无节操的咖喱芝士穿肠意面让你吃出新意

一直想试试这个有创意无节操的“穿肠”意面，觉得很好玩，本来担心穿火腿肠有些麻烦，结果很容易，一人份的话几分钟就搞定了。不过这个只是一个有趣的形式，重点是这次自己搭配的咖喱芝士酱真的很好吃，而且超级简单方便！

用料：

意面一人份、咖喱两小块、芝

士片一片、大蒜3瓣、火腿肠一根（粗）、芝士粉适量、胡椒粉适量、盐一小勺

做法：

1.大蒜切末，固体咖喱块掰两小块备用。

2.火腿肠切段，将意面穿入肠中，一段火腿肠里面大概穿八九根意面。

3.煮锅中水烧开，水可以多放

一些，尽量淹没面条。意面放入沸水中，加一小勺盐，不要盖锅盖，水再次沸腾后中火煮10分钟。

4.煮意面的时候就可以熬酱了，炒锅加油烧热后放入蒜末炒香，加入120ml清水烧开后关火，将咖喱块放入水中融化，完全融化后再开小火，同时放入芝士片，将融化后的咖喱酱和芝士片搅匀即可。

5.把煮好的意面沥水，放入咖喱芝士酱中拌裹上酱料，装盘后在表面撒上适量黑胡椒粉和芝士粉。

6.这个“穿肠”的办法除了有趣之外，还有一个优点，就是比较方便吃面。

小贴士：

咖喱块中已经有盐，所以不用额外在酱中加盐了。（平婉）

