

# 喝完浑身得劲! 中医教你复刻网红鸡煲

精准适配现代人久坐少动等常见问题 提醒: 食疗养生需以安全为前提, 切勿盲目跟风



扫码看视频

近日,以“五指毛桃药膳鸡煲”为代表的岭南风味汤锅在社交平台频频刷屏。有人专程打卡,也有人回家复刻,讨论最多的不是“好不好吃”,而是“为什么喝完了,整个人都觉得轻松舒畅?”4月24日,湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)药学部副主任药师刘红梅就此开展中医科普,详解药材功效、配伍禁忌与安全做法,指导市民科学养生、放心食用。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 高煜棋  
通讯员 杨铭 乔木



## 精准适配久坐少动等常见体质问题

刘红梅介绍,五指毛桃药膳鸡煲的核心并非重油重味,而是遵循中医“君臣佐使”配伍思路,集健脾、祛湿、补气、和胃于一体,精准适配现代人久坐少动、熬夜频繁、饮食油腻等常见体质问题,整体配伍补而不燥、祛湿不伤正、健脾不滋腻,是岭南经典调养型药膳。

药膳组方严谨:君药五指毛桃甘微温,归脾、肺、肝经,有“南方黄芪”之称,可益气健脾、行气利湿,自带椰香,是功效与风味兼顾的核心;臣药土茯苓甘淡平,侧重解毒除湿、化浊清热,与五指毛桃形成“补通结合”;佐药茯苓、陈皮、白扁豆协同发力,利水渗湿、理气健脾、化湿和中,化解油腻、助力吸收;使药红枣、生姜补中益气、温中散寒,调和药性、护养脾胃。

从适用人群来看,更适合长期久坐、熬夜、嗜食油腻生冷,以及居住在潮湿地区、易疲倦困重、舌苔厚腻、皮肤油腻长痘的人群。但中医强调“辨证施食”,药膳并非人人皆宜。刘红梅特别提醒,孕妇、痛风及高尿酸血症患者、严重肝肾功能不全者需忌食;脾胃虚寒易腹泻、阴虚火旺,以及感冒发热、急性炎症发作期人群需谨慎食用,避免加重不适。

同时,食用药膳也有讲究:喝汤前后1小时内不宜饮浓茶,不与大量生冷、辛辣食物同食,勿随意搭配桂圆、荔枝、鹿茸等温热补品,每周食用1—2次即可,食疗贵在坚持而非过量。

刘红梅表示,食疗养生需以安全为前提,市民在尝试网红药膳时,应结合自身体质合理选择,如有身体不适,应及时咨询专业中医师或药师,切勿盲目跟风进补。

## 中药师给出标准配方,教你这样居家复刻

为方便市民居家复刻,刘红梅给出3—4人份标准配方。

**材料:**土鸡/走地鸡800—1000克、五指毛桃50克、土茯苓40—50克、茯苓20克、新会陈皮1瓣(3—5克)、白扁豆30克、红枣4—6颗(去核)、生姜3—4片、盐适量。

**做法:**全部药材清水快速冲洗去浮尘;陈皮刮去内部白瓤,减少苦涩,增强理气效果;白扁豆、土茯苓、五指毛桃可提前浸泡15分钟,药效更易析出。

鸡肉斩块,冷水下锅;加姜片、少许料酒,煮沸焯水2—3分钟,撇净血沫;用温水洗净,避免肉质遇冷收缩变硬。

砂锅加足量清水,放入所有药材;大火烧开后转小火,慢煲40分钟,使药香析出;下入鸡块,再次煮沸后转小火,继续煲30—40分钟至肉软;出锅前仅用少量盐调味,不建议加鸡精、味精。



扫码看视频

胡爱群(左)手里紧紧握着高燕(右)亲手做的辣椒萝卜。受访者供图

## 三千公里送辣椒萝卜,抚平九旬湘女乡愁

从长沙到吐鲁番,一份坡子街的老味道续两代同乡情

4月24日,来自湖南长沙的高燕在新疆吐鲁番的春光里行走,与其他游客不同的是,她的行李箱里特意装着自己亲手做的辣椒萝卜,还有几样长沙老味道。

高燕带着这些家乡味,来到90岁的胡爱群老人家中。胡奶奶原本家住长沙市坡子街,15岁时响应号召援疆,在新疆一住就是75年。一口乡音,一碟辣椒萝卜,把隔了三千公里的乡愁一下抚平了。

### 天山脚下寄来的驼毛,为年幼的她御寒

20世纪50年代,15岁的长沙女孩胡爱群告别故土,加入“八千湘女上天山”的队伍,远赴新疆投身兵团建设。七十五载漫长岁月,当年的少女如今已是四世同堂的胡奶奶,在天山脚下扎根生活大半辈子,时光改变了容颜,却改不掉乡音,更忘不了家乡的美食。

当年一同从坡子街奔赴新疆的四位湘女,和高燕的父辈交情深厚,儿时的记忆里,父亲常常跟高燕说起这四位长辈,夸赞她们是勇敢坚毅、能吃苦、有担当的女性,小小年纪便告别家乡,把青春献给边疆,这份初心与坚守,让高燕一直满心敬佩。

物资匮乏的年代,远在新疆的她们还曾千里迢迢寄来骆驼毛,被做成棉袄穿在高燕身上,跨越山海的质朴情谊,深深留在了高燕的记忆里。父亲的谆谆教诲,儿时记下的温暖往事,让她对扎根边疆的长辈始终牵挂。

如今高燕已年过六旬,父亲早已离世,而这份跨越湘疆的邻里情、同乡情,依旧在心底萦绕。几个月前,高燕联系上胡爱群,趁着新疆之行,奔赴这场跨越三千公里的相见,带着

家乡的味道,探望这位可敬的长辈,延续两代人的故土情谊。

### 地道的长沙辣椒萝卜,抚平七十五载乡愁

出发前往新疆之前,高燕特意按照老长沙的配方,动手制作了辣椒萝卜。在老坡子街人的记忆里,附近酱园的辣椒萝卜是独属于一代人的味觉情怀。新鲜萝卜自然阴干锁住清甜,再配上地道的浏阳豆豉、秘制辣椒,淋上少许麻油,还原几十年前坡子街最正宗的味道。

除了辣椒萝卜、臭豆腐,高燕还带上了长沙本地火锅店的特色特产。跨越三千公里山河,高燕终于在吐鲁番见到了胡爱群老人。久违的地道长沙话在屋内响起,两位坡子街同乡紧紧依偎在一起,聊着从前的老街往事。跨越时光与山海的同乡情,温柔又动人。

桌上摆着高燕亲手制作的辣椒萝卜,胡爱群小心翼翼夹起一筷细细品尝,熟悉的味道在舌尖散开,老人瞬间红了眼眶,轻声感慨:“就是这个味,还是当年坡子街的老味道。”

高燕翻出手机相册里坡子街、火宫殿的实景照片,讲述起家乡的崭新变化。胡爱群对着手机一张张细细翻看,回忆着坡子街的烟火日常、老长沙的旧时模样。

七十五载岁月,胡爱群把最美好的青春奉献给了边疆,心底却始终牵挂着故土。高燕的奔赴,正是这份湘女情谊最动人的延续,她带着父辈的惦念、家乡的味道,赴一场跨越两代人的约定。一瓶地地道道的长沙辣椒萝卜,抚平了九旬老人的乡愁。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 蔡银

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| <p><b>注销公告</b><br/>VisionTech Investment Ltd. (BVI Business Company No. 2006823) (the "Company") (In Voluntary Liquidation)<br/>NOTICE is hereby given, in accordance with the BVI Business Companies Act, 2004 that the above-named company, is in voluntary liquidation. The voluntary liquidation commenced on 16th April 2026 and Philippa O'Sullivan of Sea Meadow House, P.O. Box 116, Road Town, Tortola, British Virgin Islands is the voluntary liquidator.<br/>特此通知,按照2004年英属维尔京群岛公司法,上述公司在自愿清算。自愿清算于2026年4月16日开始且 Philippa O'Sullivan 是清算人。<br/>Dated: 16th April 2026<br/>Philippa O'Sullivan<br/>Voluntary Liquidator</p> | <p><b>环评公示</b><br/>根据《环境影响评价公众参与办法》,现将湖南省松峰农业有限公司年出栏2万头生猪项目征求意见公示:链接:https://pan.quark.cn/s/11338ad61598 提取码:PqPH。<br/>建设单位联系人:李总 15673958668。公示有效期自公示开始10个工作日。<br/>翟洲遗失永州职业技术学院的毕业证,证号123011200706153836,声明作废。</p> | <p><b>结清公示</b><br/>由江西建工轨道建设有限公司承建的株洲云龙水上乐园污水处理及设备安装项目已经竣工验收,与株洲云龙城市建设置业有限公司办理了结算,该工程所有的劳务工资、材料款及所有应付款已全部付清!如有疑问请在公示期内拨打我公司电话0791-8828985。<br/>江西建工轨道建设有限公司<br/>唐新恒于2026年4月23日遗失身份证,身份证号:430404196512191053,自登报之日起本人不承担任何人冒用引发的法律责任,特此声明。</p> | <p><b>遗失声明</b><br/>长沙市永兴商会遗失长沙市民政局核发的社会团体法人登记证书正、副本,统一社会信用代码:51430100MJJ56028X0 声明作废。<br/>湖南蛟龙物流有限公司遗失中华人民共和国道路运输证,证号:湘交运管长字 430111209648 号,车牌号:湘 AJ9331,经营许可证号:430111203854,声明作废。<br/>涟源市罗胖子羊锅村活羊馆遗失食品经营许可证副本,编号:JY24313820309701,声明作废。<br/>邵阳县白伏振裕三农服务有限公司遗失公章,编号:4305231009048 声明作废。</p> |
|--|---|---|---|

(温馨提示) 本栏目仅提供公示平台,所发布的所有公示内容均由提供者或提供单位负责解释并承担法律责任,与本报社无关。