

“三九补一冬，来年无病痛”



冬季来临，草木凋零，蛰虫休眠，万物活动趋向缓慢。立冬之后，意味着进入中医所说的“封藏之季”。所谓“封藏”，既包含御寒保温之意，也包含贮备人体精气之意。“三九补一冬，来年无病痛”，冬季饮食方面应注意以下方面。

红薯的别样吃法

秋冬是吃红薯的好时节，红薯除了蒸着吃、煮着吃，还有哪些吃法呢？下面介绍几种新式做法。

椰香奶酪红薯球

配料：红薯、奶酪、椰蓉、面粉、淀粉、白糖、蜂蜜、肉桂粉、酵母粉、泡打粉。

做法：奶酪中加入椰蓉搅拌均匀，揉捏奶酪让椰蓉融合其中，捏起来有粘性，再加入白糖、蜂蜜搅拌。红薯切成薄片，将奶酪夹在两片红薯之间，压紧实。

调糊：6勺面粉、2勺淀粉、10克肉桂粉、5克酵母粉、2.5克泡打粉搅拌均匀，加水调糊，再加10克油。

红薯饼裹一遍糊再下锅煎炸，炸至金黄色捞出，升高油温二次复炸即可。

焗四宝

配料：玉米、红薯、土豆、南瓜、小油菜、干葱、大蒜、香菜、香葱、盐、鸡油、鸡粉。

做法：玉米切成1/4块，红薯、土豆、南瓜分别切成菱形块，装碗。碗中加盐拌匀食材，腌制20分钟入底味，然后用清水洗净。锅中水开后，按照顺序依次放入红薯、老玉米、土豆、南瓜，炒熟后捞出。锅中放鸡油，加干葱、大蒜煸出香味，再放入香菜根、香葱白，然后倒入四宝，小油菜、盐、鸡粉调味。最后顺着锅边淋入少量的水，大火烧开，加盖小火焗5分钟，开大火，待汤汁收浓至干煎，装盘即可完成。

红薯杂粮饭

配料：杂粮米、红薯、玉米油。

做法：杂粮米轻轻搓洗后加入适量的水，浸泡过夜。浸泡后捞起，沥干水分，静置20~30分钟可以让米充分吸收附着的水分；红薯去皮切成小丁；将杂粮米和红薯丁放入电饭煲，水量比平时蒸饭多加一倍半的水，再加少许玉米油蒸熟即可。

来源：北京卫视《我是大医生》

补肾多吃“黑” 冬天属水，而人体的肾亦属水，到了冬季，寒邪最易伤害肾的阳气，肾较易受到伤害，所以冬季养生应顺应自然界和人体阳气下降的趋势，注重补肾，以调摄肾之阴阳为重点。饮食调摄对养肾防寒非常重要。冬季是匿藏精气的季节，要适当食用一些热量较高的食物，如牛肉、羊肉、乌鸡、牛奶、豆浆等。中医认为，“黑色入肾”，故以食“黑”为补。黑米滋阴补肾、健脾养肝，黑豆补肝肾、强筋骨，黑芝麻滋肝养肾、明目黑发，黑枣平胃健脾、补肾填髓，黑木耳滋阴润肺、养胃补肾等，皆是补肾佳品。

饮食以温热为主 立冬后，宜多吃一些温热补益的食物，但温补需要循序渐进。首先可以从温补的粥类食物、汤羹类食物开始，比如喝些莲子大枣小米粥、桂圆核桃芝麻栗子粥都不错。通过温补脾胃改善运化机能，随后就可以增加温热类食物的摄入，可以适当吃些炖肉、炖羊蝎子等。适当吃一点偏辛温的食物，也是对身体阳气的良好补充。立冬后，气候更加干燥，温补的同时不要忘记肺肾阴精的保护。饮食中可注意选取银耳、百合、荸荠、莲藕、木耳、梨、萝卜及各种新鲜蔬菜等养阴增液的食物进行搭配，以防止燥火伤阴后出现烦躁、口眼皮肤干燥、牙痛、口疮、鼻血等症状。

肉类是我们平衡膳食的重要组成部分。肉类不仅富含优质蛋白质、脂类、维生素、矿物质等多种营养成分，有些肉类还具有营养优势，如羊肉铁多、生蚝锌多、猪腰硒多，鱼虾类多不饱和脂肪酸比较多，有些鱼类富含EPA和DHA，对预防血脂异常和心血管疾病等有一定作用。那么，怎样吃肉更健康呢？

选瘦不选肥 如选瘦畜肉类（如里脊肉、腿肉、后臀尖肉）、去皮禽肉类（如鸡、鸭）、鱼虾类，不选肥肉、五花肉、前臀尖肉、肘

一人一方一膏 立冬后，也到了进补膏方的好时节。冬季吃膏方对于中老年人、慢性病患者、亚健康人群等是不错的调理方式。吃膏方滋补身体之前，可找有经验的中医开处膏方处方。不同体质的人群，进补的药物也不同，如神疲倦怠、动则气喘、容易感冒等气虚体质者，可选以人参、黄芪、白术等为主的膏方；面色苍白、头晕、健忘等血虚体质者可选以阿胶、当归、白芍等为主的膏方；形体消瘦、口干、咽燥等阴虚体质者可选以生地、麦冬、沙参、龟板、枸杞等为主的膏方；畏寒怕冷、尿频、遗尿等阳虚体质者可选以鹿角胶、杜仲、核桃仁等为主的膏方。

下面还提供两款立冬养生茶和经典食疗方，供大家选服。

黄芪红枣茶 黄芪20克、红枣5枚，加入400毫升清水煎煮30分钟即可。之后可续水多次煎煮，饮用一天。此茶具有消除疲劳、补气提神作用。

核桃蜜茶 核桃仁10克，红茶15克，加入400毫升清水煎煮30分钟，加入适量蜂蜜即可饮用。此茶具有补肾益智、润肺通便作用。

当归生姜羊肉汤

食材：羊肉500克、当归50克、生姜50克、料酒20克、葱1根。

做法：

①先用冷水煮羊肉，放入料酒、姜、葱，将羊肉煮去血水洗净备用；

②然后将所有材料置入砂锅慢炖三至四小时；

③最后调入适量盐，即可。

用法：喝汤吃肉，此为二人份。

功效：羊肉甘温，冬季温补最宜。当归甘温、微辛微苦，甘温宜于温补，微辛稍具流通性，微苦可以适当潜藏相火。同时加生姜辛微温，使羊肉当归补而不滞。

湖南省中医药研究院附属医院健康管理中心(治未病科)主任

罗运花

自酿果酒 难保安全

现在市面上的果酒品种越来越多，甜甜的果酒喝起来就像饮料一样，受到了很多人的青睐。许多人也会在家中常备果酒甚至自酿果酒。

这里要特别强调的是，不要在家里随便自酿果酒，因为其含有甲醇等杂醇的风险很大。摄入过多，会导致肝脏损害、永久失明，严重时甚至造成死亡。如果非要喝的话，建议每天不超过半杯，千万不要当饮料随便喝，对身体危害太大。

有人可能会说，我自己酿的，就加了水果、糖之类，怎么会有甲醇？这是因为水果里有果胶，酿酒过程中，在微生物的作用下，果胶结构中原来以酰化形态存在的甲醇会跑出来，进入到发酵液里。

如果是大企业酿酒，会通过各种技术措施来控制甲醇的产生，而家庭和小作坊的自制果酒，没有专业人员的支持，只靠“传统工艺”“家庭酿造”的法子，是不能保证安全的。所以自己在网上购入果酒时也要注意看购买的店铺是否有经营资质。相比而言，直接在合格白酒里泡入水果，加点果汁，还稍微安全一点。只要酒精浓度足以抑制微生物活动，至少不会因为果汁发酵而产生甲醇。

原本不喝酒的人，千万不要以“时尚”“健康”“美容”之类为理由，养成天天喝酒的习惯。如果只是偶尔少量，或用作调味品，比如平均每天摄入酒精只有一两克、两三克，一般不会产生实质性的危害。

中国农业大学食品科学博士 范志红



这样吃肉更健康

子肉等。一些内脏（如猪肠、猪脑）也要少吃。

少吃加工肉制品 如熏香肠、熏火腿、灌肠、培根、腌腊肉等烟熏和腌制肉制品要少吃。

优先选择鱼和禽 优先选择水产类（如鱼、虾、贝）和禽肉类（如鸡、鸭、鹅），少选择畜肉类（如猪、牛、羊）。

搭配其他食物 肉类多和新鲜蔬菜、菌藻类、豆类等一起吃，如胡萝卜黑木耳芹菜炒猪肉、鲫鱼豆腐汤，而不是单一的炒猪肉、炸猪

排、红烧肉等。

尽量少油烹调 少用烧、煎、烤、炸的烹调方式，多用蒸、煮、炖、煨等方法来烹调肉类，如清蒸鲈鱼、水煮牛肉片、白灼虾。

控制合理食用量 根据《中国居民膳食指南》（2016）的建议，成人每天平均吃水产类40~75克，畜禽肉类40~75克。50克就相当于一个掌心大小的肉块的量。内脏食物每个月2~3次，每次25克左右，半个鸡蛋那么重。

注册营养师 刘萍萍