

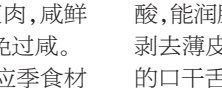
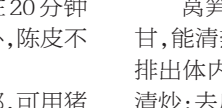
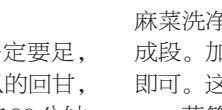
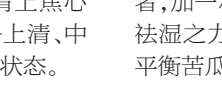
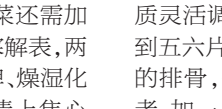
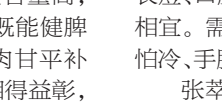
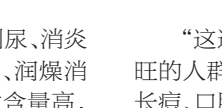
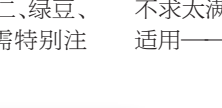
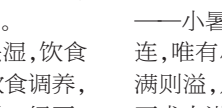
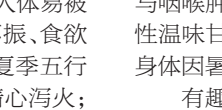
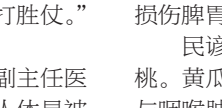
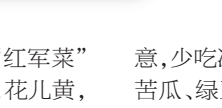
一味苦中甘 小得即圆满

最爱垄头麦 迎风笑落红。每年5月21日前后,当太阳到达黄经60度,小满翩翩而至。此时节,枇杷黄熟,樱桃红透,麦浪翻滚,夏意渐浓。万物藏着半熟的谦意与欢喜,静待丰年。

小满养生食谱



小满养生食谱



A | 养心护阳, 消暑祛湿

小满是二十四节气中的第八个节气,也是夏季的第二个节气。此时节,北方麦粒灌浆饱满,将熟未熟,南方雨水渐丰,江河渐涨,天地间一派盈而未满的景象。

“小满之日苦菜秀。”小满有三候,一候苦菜秀,二候靡草死,三候麦秋至。此时,苦菜茂盛生长;之后,喜阴且枝条细软的草类在强烈的阳光下开始枯萎;在小满的最后一个时段,麦子渐趋成熟,对麦子而言,这便意味着“秋”的来临,因此叫“麦秋”。

《诗经》中有“采苦采苦”的描述,讲的正是先民在这个时节采食苦菜的习俗。春末夏初,正值“青黄不接”的关口,粮未熟而野菜已盛,人们便从田埂地头采来苦菜度日。这滋味清苦的野菜,不仅曾填饱过无数度荒者的辘辘饥肠,也在最艰难的征途上,点燃了革命的火种——当年红军在长征途中,正是以苦菜充饥,

渡过了一个又一个难关,苦菜因此也被称为“红军菜”“长征菜”。江西流传着这样的歌谣:“苦菜菜,花儿黄,又当野菜又当粮,红军吃了上战场,英勇杀敌打胜仗。”小小苦菜,见证了一个民族不屈的脊梁。

首都医科大学附属北京中医医院肿瘤科副主任医师张萃介绍,小满时节,暑气初升,湿热交加,人体易被“暑湿困脾”所扰,常表现为浑身发沉、精神不振、食欲减退,甚至心烦、长痘、皮肤瘙痒。中医认为夏季五行属火,五脏属心,夏季心火当令,适当食苦可清心泻火;同时“苦能燥湿”,正对小满湿热交加的特点。

“小满养生的核心在于养护心阳、消暑祛湿,饮食起居都要讲究一个‘度’。”张萃表示,具体到饮食调养,宜以清爽清淡为主,可适当吃些赤小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜、山药等清利湿热、滋养阴液的食物。需特别注意,

少吃冰淇淋、冰镇饮料等生冷之物;此时虽宜食苦,苦瓜、绿豆等食物等也不宜食用过量,以免生湿助湿、损伤脾胃。

民谚云“小满见三鲜”,这三鲜便是黄瓜、蒜薹与樱桃。黄瓜利水利尿、清热解毒,可缓解天热引起的烦渴与咽喉肿痛;蒜薹性温,能温中下气、调和脏腑;而樱桃性温味甘,尤擅养心血、护心阳,夏初食用,正好能补充身体因暑热而流失的精气。

有趣的是,在二十四节气中,小与大往往对应出现——小暑有大暑相对,小雪有大雪相应,小寒有大寒相连,唯有小满之后,没有“大满”。在中国人的心中,水满则溢,月盈则亏,“小满胜万全”——凡事留有余地,不求太满,才是真正的圆满。这种智慧,在养生上同样适用——不贪、不偏、不过,刚刚好。

B | 苦中带甘, 祛湿健脾

“小满节气,推荐一道经典养生菜肴——苦瓜黄豆炖瘦肉。”张萃说,这道菜融合了苦瓜的清苦、黄豆的甘润和瘦肉的鲜美,苦中带甘,鲜而不腻,滋味醇和,是湿热夏季里一道祛暑生津的养生佳品。

苦瓜是夏天餐桌上的“明星食材”,《本草纲目》记载它“苦以味名”。有意思的是,苦瓜还有一个雅称叫“君子菜”——苦瓜本身味苦,但配其他菜时不会把苦味传过去,因此得名“君子菜”。小满时节吃上一碗苦瓜汤,品的不仅是味道,更是一种“以苦明志、以苦养生”的心境。

张萃介绍,苦瓜味苦性寒,具有消暑清热、清肝明目、解毒健胃的功效。《本草纲目》记载,苦瓜能“除邪热,解劳乏,清心明目”。现代研究也发现,苦瓜富含苦

瓜多糖、皂甙、维生素C等活性成分,有清热利尿、消炎降血糖等作用。黄味味甘性平,能健脾宽中、润燥消水、宽中下气,有利于调养大肠。黄豆蛋白质含量高,还被誉为“植物肉”。这道养生菜加入黄豆,既能健脾祛湿,又能以甘味缓苦、以豆香提鲜。猪瘦肉甘平补肾,滋阴润燥,既能中和苦瓜的寒性,与黄豆相得益彰,又为身体提供优质蛋白和能量。此外,这道菜还需加入生姜和陈皮:生姜性温味辛,温中止呕、散寒解表,两三片就能缓和苦瓜的寒凉之气;陈皮理气健脾、燥湿化痰,为汤品增香提味。几味食材配合,苦瓜清上焦心火,黄豆养中焦脾胃,生姜温通下焦气机——上清、中健、下通,三焦通达,正好应对小满暑湿困脾的状态。

“这道苦瓜黄豆炖瘦肉主要适合湿热体质、心火偏旺的人群。”张萃介绍,比如常感口干口苦、小便发黄、长痘、口腔溃疡、心烦易怒、目赤肿痛的人,吃这道菜正相宜。需要注意的是,脾胃虚寒者要当心,如果平时就怕冷、手脚不温、大便稀溏,就不宜多吃。

张萃提醒,中医养生讲究因时因人而异,可根据体质灵活调整:脾胃虚寒者,可将苦瓜用量减半,生姜加到五六片,再加三五枚红枣;也可把瘦肉换成性温稍强的排骨,并适当延长炖煮时间以减其寒凉;湿重困脾者,加一小把薏米或眉豆,或加10克炒白术,增强健脾祛湿之力;体质偏阴虚者,加几片山药干或玉竹,既能平衡苦瓜的寒凉,又能养阴润燥。

C | 巧烹苦瓜, 甘凉自现

“苦瓜黄豆炖瘦肉的烹制方法并不复杂,但有几个关键步骤直接影响功效的发挥。”张萃介绍,经典做法如下——

准备苦瓜1条(约300—400克)、黄豆50克、猪瘦肉300克、生姜3—5片、陈皮1小瓣。黄豆需提前用清水浸泡3小时以上或整夜,使其充分吸水膨胀,炖煮时才容易软烂;猪瘦肉洗净切块,冷水下锅焯水,加入1—2片生姜去腥,煮沸3分钟后撇去浮沫、捞出洗净备用;苦瓜对半切开,用勺子刮去内瓤和白色内膜——这是苦味的主要来源,再切成约2厘米厚的块状。如果对苦味比较敏感,可将苦瓜块在沸水中焯烫1—2分钟,能减轻部分苦涩。

炖煮时也有讲究:取炖锅或砂锅,加入焯好的瘦肉、泡发好的黄豆、姜片和陈皮,加足量清水,大火煮沸后转小火慢炖40—60分钟。待黄豆炖至七八分软烂时,再放入切好的苦瓜块,可先开盖用大火煮沸片刻,

再转小火慢炖,这样有助于激发出苦瓜的甘凉之性。关火前加适量盐调味即可——注意不要过早放盐,以免肉质变柴。

张萃建议,家庭制作中,黄豆浸泡时间一定要足,炖煮时黄豆吸饱了肉汤的鲜、陈皮的香和苦瓜的回甘,口感软糯;苦瓜必须后下锅,炖煮时间控制在20分钟以内,才能保留清脆的口感和营养成分。此外,陈皮不宜过多,一小瓣即可,以免掩盖苦瓜的本味。

家常做法也可灵活变通:若想风味更浓郁,可用猪排骨替代瘦肉,油脂更丰富,咸香味足,适合需要风味调和的小朋友或饮食偏好重味的家庭;素食版则去掉瘦肉,加入豆腐30克,以植物蛋白替代动物蛋白,清淡健脾,很适合夏季养生;若用咸猪骨替代鲜瘦肉,咸鲜风味更突出,但调味时盐要少放甚至不放,以免过咸。

张萃介绍,小满时节暑热渐盛,以下几种应季食材正当令,值得推荐:

苦麻菜——也就是小满第一候所说的“苦菜”,此时最为鲜嫩。凉拌最能体现它的清苦回甘:将鲜嫩苦麻菜洗净,入沸水焯30秒,迅速捞出过凉水,挤干后切成段。加蒜泥、香醋、少许酱油、香油和一丁点糖,拌匀即可。这样吃起来清爽脆嫩,也有清热去火的功效。

莴笋,是小满时节清爽脆嫩的当家菜。它性凉味甘,能清热利尿、增进食欲,高钾低钠的特点还能帮助排出体内多余水分,减轻夏季水肿。最简单的吃法是清炒:去皮后切片或切丝,蒜片爆香,大火快炒2分钟,调少许盐即可出锅。莴笋叶也别扔掉,煮一碗清汤喝,对夏季燥热心烦有缓解之功。

枇杷,是小满前后成熟的时令鲜果。它性凉味甘酸,能润肺止咳、生津止渴。最好的吃法就是鲜食——剥去薄皮直接吃,果肉清甜可口,能快速缓解暑热带来的口干舌燥。

(人民日报海外版)

专家提醒: 生姜每日摄入量 不宜超过10克

俗话说“冬吃萝卜夏吃姜,不找医生开药方”。可如果有人一天吃掉一两斤生姜,这药方还灵不灵?最近有媒体报道,一名女子在网上分享了自己的“特殊癖好”——把生姜当水果吃,按盆吃,已经坚持了多年。她直言自己特别喜欢生姜的味道,自从养成这个习惯后就很少感冒,不过也承认“吃多了容易上火”。消息一出,引发不少网友热议:有人觉得不可思议,也有人跃跃欲试。生姜论斤吃,真的是养生吗?

“这肯定是过度了。”秦康仙林鼓楼医院中医副主任医师赵春江告诉记者,生姜是一味药食同源的食材,适量吃确实有好处,但“按斤吃”完全超出了合理范围。据悉,生姜中有姜辣素等生物碱,虽然具有一定抗氧化、抗炎作用,但也有一定的刺激性,如果一次性吃太多也可导致胃痛、反胃等不适症状。同时,如果生姜已经比较老,纤维很粗,根本不好消化。专家介绍,即便是讲究养生的国医大师,一般泡的是嫩姜,用醋泡或者腌成咸菜一样做成小菜,每次吃上几片,“不可能是按斤来称,甚至都谈不上按两算。”

生姜味辛、性温,归肺、胃经,主要作用是驱寒,此外还能止呕、解鱼蟹之毒。“我们熬螃蟹的时候放两片姜,就是为了中和螃蟹的寒性。”俗话说“冬吃萝卜夏吃姜,不找医生开药方”,记者注意到,随着夏天脚步临近,有意识吃姜养生的人不在少数。赵春江指出,这是因为中医讲究天人合一,夏季,人的阳气浮在体表,体内反而是相对寒凉的。“就像夏天的地下水是凉的,冬天的地下水反而是温的,人体也是这样。”专家表示,当人的肠道偏凉时适当吃一点生姜,确实可以温中散寒、养护脾胃;到了冬天,胃肠道偏温,反而适合吃些偏凉性的萝卜来中和一下,萝卜还能帮助消化。

不过专家强调,生姜虽好,并非人人都适合。他指出,有两类人要特别注意。一类是热性体质,也就是平时风风火火、容易长青春痘、皮肤粗糙、大便干结的人,这属于湿热型体质,肝火比较旺;另一类是虚热型,也就是中医所说的“阴虚火旺”,体内阴液不足,导致虚火上炎,这类人群也不适合吃姜。“比如一些更年期失眠的女性,就属于阴虚火旺,不建议多吃姜。”赵春江说。

专家再次提醒,成年人每日生姜摄入量建议不超过10克,作为小菜,吃几片姜足矣,不提倡天天当“神药”吃,绝对不要认为“吃得越多越好”。建议饭后吃或与食物同煮,避免空腹食用生姜,尤其是干姜、老姜,刺激性更强。他还特意提醒了一个常见误区——烂姜。有的老一辈人觉得“烂姜不烂味”,舍不得扔。“腐烂的东西肯定不应该吃。”据悉,烂姜中含有大量细菌甚至毒素,“虽然是否直接致癌还没有定论,但腐败变质的生姜绝不能食用。”

(据扬子晚报)

