

市场星报

安徽人的生活指南

2020.1.19

星期日 己亥年腊月廿五
今日4版 增刊

全国数字出版
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办
国内统一刊号 CN34-0062
邮发代号 25-50

天寒地冻时节 养生药膳补起来

眼下正是一年中
最冷的一段日子，也是进补的最佳时节，此时，人体内阳气生发，最易吸收外来的营养而发挥其滋补的功效，安徽中医药大学第二附属医院老年病二科主任医师朱春沁表示，天寒地冻时节，饮食要注意“三多三少”，这一时节养生补身，不妨试试山药羊肉粥、归参炖乌鸡等养生药膳。

天寒地冻时节，饮食要注意“三多三少”，即多吃蛋白质、维生素、纤维素含量高的食物，少吃糖类、脂肪、盐分含量高的食物，同时，要注意食物的合理搭配，适当地选择高钙食品。宜食清淡、温热熟软，以及少量多餐；不宜吃浑浊、油腻和过咸的食物，还不可过食太过辛辣刺激的食品。

具体来说，可以适当多食牛肉、羊肉、糯米、桂圆、大枣等温热之品，少食甚至远离海鲜等寒凉食物。

□ 王津淼 记者 马冰璐

朱春沁主任还推荐了几款冬日养生药膳：

山药羊肉粥

主料：鲜山药 500g，羊肉、糯米各 250g。

制法：羊肉去筋膜，洗净，切碎，与山药煮烂、研泥。下糯米，共煮为粥。早、晚温热服食。

功效：山药味甘性平，具有补脾养肺，益精固肾之功。羊肉味甘而不腻，性温而不燥，具有补肾壮阳、暖中祛寒、温补

气血、开胃健脾等功效。糯米味甘性温，具有补中益气、健脾养胃之功效。本品温补脾肾，散寒和中，适用于冬季感冒所致腹痛泄泻者。

归参炖乌鸡

主料：当归 20g，党参 30-50g，乌鸡 1 只，生姜、葱、盐、料酒等调味品适量。

制法：先将乌鸡宰杀干净，然后与当归、党参及适量调味品同放入炖盅内，炖 1-2 小时即可。

功效：乌鸡作为传统的滋补佳品，加入当归补血活血，党参补益脾肺。故本炖品最适用于大病后、产后、手术后或素体虚弱之人，为冬季常食之佳品。

姜桂炖猪肚

主料：猪肚 1 个，生姜 10-15g，肉桂 3-5g，盐等调味品适量。

制法：将猪肚洗净，切成小块，加入生姜片、肉桂及调味品，加水适量，炖至猪肚软熟即可。

功效：猪肚温补脾肾，生姜、肉桂发散风寒、温通经脉，其中生姜又可温胃止呕，被誉为“呕家圣药”。本品具有健脾养胃，温中散寒之功，最适用于脾胃虚寒者，还可用于外感风寒所导致的消化不良、呕吐等。



买买买！中老年“剁手族”爱上网购
注意！疯狂血拼的同时莫忘维权！ ▽ 04版

数九寒冬，谨防 4 种疾病
谨记八项注意 ▽ 03版

疼痛除了吃药
还有其他治疗办法吗？ ▽ 02版