

“冬吃萝卜夏吃姜,一年四季保安康。”萝卜有“小人参”之称,眼下正是萝卜大量上市的季节,潍坊市中医院临床营养科副主任医师张永超表示,不同萝卜有不同功效,在吃法上也很有讲究。



## 小寒宜温补 医生开出药膳方

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

小寒节气后天气寒冷,寒邪最易伤肾,日常饮食中可多食用一些温肾补养之品。潍坊市中医院临床营养科副主任医师张永超提醒,虽然此时是补肾的好时机,但要注意阴阳双补,使人体达到整体的平衡。推荐几道药膳,让您在寒冷的天气里也能保持健康和活力。

### 香桂生姜羊肚汤

**用料:** 生姜15克,肉桂3克,丁香3克,羊肚1只,香菜、盐各适量。

**做法:** 将羊肚洗净后置于锅内,加入生姜、肉桂、丁香、盐及适量清水,用文火炖至羊肚烂熟时,再加入适量香菜等调味即可。

**功效:** 温补脾胃,祛寒止痛。

### 百合小炒

**用料:** 鲜百合200克,荷兰豆100克,胡萝卜100克,木耳20克,蒜及盐等调料适量。

**做法:** 木耳提前泡发备用,胡萝卜洗净去皮切片,鲜百合掰开备用。锅内加入适量油,放入蒜蓉爆香,放入木耳炒熟,再放荷兰豆、胡萝卜炒至断生,放入鲜百合快速翻炒至边缘透明,放入盐调味即可。

**功效:** 滋阴润肺,宁心安神。

### 红枣桂圆阿胶小米粥

**用料:** 大枣10克,桂圆肉10克,阿胶粉3克,小米100克,红糖适量。

**做法:** 小米浸泡半小时,大枣切片备用。锅内放入所有用料,加适量清水煮沸,转小火煮40分钟,调味即可。

**功效:** 补中益气,养血安神。

# 冬天的萝卜 吃对才健康

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

## 1. 萝卜到底是“泄”还是“补”?

冬季天气寒冷,阳气封藏于体内,加之人们会进食较多温热补益食物,更易产生内热,导致口干咽痛等上火症状,此时需要食用一些凉性食物进行调节。萝卜性凉味甘,不仅能消散内热、滋阴生津,还可宽中行气、消除食积。有人说萝卜不能和人参等补气药一起吃,因为萝卜“泄气”。萝卜到底是“泄”还是“补”?

张永超表示,生萝卜和熟萝卜有不同特点。《雷公炮制药性解》中记载:“莱菔辛宣肺部,甘走脾家,故两人之。生者下气,多食耗血,以辛多于甘也。熟者补脾,多食滞气,以甘多于辛也。”萝卜虽然味道甘甜,但生萝卜有明显的辛辣味,辛味发散,因此会散气泄气。如果把生萝卜和人参等补气药配着一起吃,补益的功效确实会被削弱。

萝卜煮熟后辛味基本被去掉,尤其是炖煮软烂后,其功效就偏于“补”了。所以有些人喝了萝卜汤后,不仅不觉得“下气”,反而觉得“滞气”。为避免熟萝卜吃多了导致气滞,可以在煮汤时放几片姜,姜的温散之性能很好地中和萝卜的“滞”。还可以搭配一些有香味的蔬菜,比如芹菜、茺荽等,芳香的气息能够促进脾胃运化,既增添菜肴风味,又能使萝卜补而不滞。

“萝卜是‘补’还是‘泄’,要看怎么吃、怎么用。只要懂药性、懂搭配,普通的食材也能产生不一样的养生作用。”张永超说,如果伴有腹胀、消化不良的疾病,可以吃萝卜缓解,生吃、熟吃都可以;若脾胃虚寒,腹部冷痛、大便清稀或者腹泻水样便者,不宜生吃萝卜,可煮熟再吃。

## 2. 不同品种的萝卜功效有何不同?

萝卜种类繁多,功效也不同,食用时还要根据自身情况而定。

**白萝卜** 性凉,有消食、下气、化痰之功效。“冬吃萝卜夏吃姜”中的萝卜也是指的白萝卜。白萝卜熟食润肠,既补又养,顺气不燥,可以和羊肉、梨、海带等食材一同烹饪,推荐以下组合:白萝卜+梨 二者一起煮水喝,有润肺、清热、化痰的功效。

白萝卜+葱段+姜片 秋冬季是风寒感冒多发的时节。感染风寒后,人会怕冷、怕风、出汗少、鼻塞流涕、咳嗽有痰,此时应吃些让人发热的食物。把葱段、姜片和白萝卜片一起煮汤,有散寒、止咳的功效。

白萝卜+海带 海带含碘丰富,白萝卜和海带一起煮汤有化痰、消肿的功效,对预防甲状腺肿大有一定功效。

白萝卜+羊肉 秋冬季吃羊肉可驱散寒冷、温暖身心,还能补气益血、滋养肝脏,改善血液循环。但肉生痰,羊肉吃多了容易上火,如果和凉性的白萝卜一起炖着吃,不仅化痰、泻火,而且还能解油腻,让营养互补。

白萝卜+鲫鱼 白萝卜和鲫鱼煮汤有温中下气、健脾利湿的功效。这道汤还妙在“二白”食材上,白萝卜浸在奶白色的鱼汤里,让人看着就很有食欲。

**青萝卜** 清肝火,滋阴润燥。青萝卜和白萝卜都是十字花科萝卜属,二者功效大同小异。青萝卜性质寒凉,具有滋阴润燥、清热疏肝的功效,适用于缓解脾气暴躁、面红耳赤、头晕头痛、消化不良、大便干、小便赤等症状。另外,青萝卜所含热量较少,膳食纤维多,吃后易产生饱胀感,有利于减肥,还可以润肠通便。

青萝卜适合炒菜或烹炸。青萝卜的特点是外皮脆嫩,洗净后,吃起来更加鲜嫩,涩味较轻,适合擦成细丝焯水后清炒,或者裹上面粉、淀粉进行烹炸。

**胡萝卜** 明目护眼、增强免疫功能。胡萝卜中含有丰富的β-胡萝卜素,在人体内可以转化为维生素A,维生素A是构成视觉细胞内感光物质的成分。经常食用胡萝卜,能有效改善眼睛疲劳和眼睛干涩的问题,还有助于增强机体免疫功能。胡萝卜中的叶黄素和玉米黄素还能够保护视网膜免受蓝光损伤,提高视觉灵敏度。

胡萝卜最好熟吃,胡萝卜素属于脂溶性维

生素,需要搭配脂肪才能更好地被人体吸收,所以在食用胡萝卜时,可以搭配富含脂肪的食物,如肉类、坚果、有烹调油的炒菜等,以提高胡萝卜素的吸收率。需要注意的是,不宜将胡萝卜与白酒同食,胡萝卜素与酒精结合后,会产生对肝脏有毒的物质。

**水萝卜** 可利尿。水萝卜上部甘甜微辣,尾部辣味渐增,性微凉,清脆多汁,有下火、顺气、利尿功效,是典型的生食萝卜品种。

**红心萝卜** 能减肥。红心萝卜所含热量较少,纤维素较多,吃后易产生饱胀感,有助于减肥。同时它还富含花青素,具有抗氧化功能。

红心萝卜和水萝卜最好生吃或凉拌。这两类萝卜汁水丰富,适合凉拌食用,萝卜皮中矿物质和维生素的含量较高,食用时最好不要丢弃。

## 冬天爱火锅 你吃对了吗?

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

冬天,热腾腾的火锅很受人们的青睐,但是,频繁吃火锅会增加高血压、心血管疾病等风险。火锅要怎么吃才更健康?记者日前采访了阳光融和医院临床营养科主任、营养师杜慧真。

杜慧真表示,常吃火锅主要有两种危害,火锅底料和调料通常是高油高盐的,过量摄入会导致心肾负荷增加,进而引起血压升高;其次,会导致过多嘌呤的摄入,火锅中的嘌呤主要来源于肉类、海鲜、蘑菇等食材。一些火锅汤底,如骨头汤、鸡汤等,由于长时间熬煮,也会释放较多嘌呤。

杜慧真建议,吃火锅时尽量选择少盐少油的锅底,少吃蘸料,尽量选择原味或少油的蘸料。控制肉类摄入量,蔬菜要充足,主食有变化,最好不喝饮料。“需要注意的是,猪脑等食物虽然美味,但胆固醇比一般红肉高出很多,吃的频次和量要尽量少,高血脂的人尤其要注意。”

杜慧真说,吃火锅时可选择的食材很丰富,最好先涮蔬菜,且尽量在清汤锅里涮,以免摄入过多油脂,之后再涮肉。荤的菜品一定要烫熟再吃,不要为了贪图鲜嫩,将还没有烫熟的菜品吃掉,这是不利于健康的。涮完火锅的汤底是许多人的最爱,但这时汤里已经溶解了大量嘌呤和亚硝酸盐,因此久煮的火锅汤最好不要喝。

此外,从火锅中捞出的食物温度很高,一不小心就会烫伤口腔和食道黏膜,将食物取出后先放到碗里,稍后再进食比较合适。

