

养生堂



这些腊八美食你吃对了吗

□本报记者 王路欣

在北方地区，过腊八意味着拉开了忙年的序幕。这一天，人们通常会提前购买各种食材，包括大米、面粉、糖果等。最具代表性的就是腊八粥，其具有丰富的营养成分，被视为是一种增添元气和护身的食物。此外，还有腊八蒜、腊八豆腐以及腊八面等多种特色美食。那么，吃腊八美食时，有哪些注意事项？对此，记者采访了阳光融和医院临床营养科医生王玉洁。

腊八粥这样喝可减缓血糖上升的速度

王玉洁表示，腊八粥是腊八节必吃的美食，它由多种食材熬制而成，如糯米、大枣、枸杞、花生、莲子、桂圆、红豆等，寓意着吉祥如意、五谷丰登。北方地区的腊八粥可能更注重食材的丰富性和口感的多样性，有的地方还会加入干果等食材。需要注意的是，糖尿病患者的腊八粥需减少糯米和白米的用量，不能加糖。建议用燕麦米、荞麦米、青稞作为主料，喝粥时最好与蔬菜或肉类同食，以减缓血糖上升的速度。

腊八蒜好处多但不可食用过多

腌腊八蒜是北方地区的一种习俗，人们将剥了皮的蒜瓣放入醋中浸泡，封口后放在阴凉的地方。随着时间的推移，泡在醋中的蒜会慢慢变绿，最终变得通体碧绿，如同翡翠碧玉一般。腊八蒜不仅味道酸辣可口，还有杀菌、消毒的作用。需要注意的是，虽然腊八蒜有促进消化、增进食欲、杀菌等好处，但也不可过量食用，以免加重胃肠道负担，导致腹痛、腹胀。

脾胃虚弱者应适量食用腊八面、腊八豆腐

王玉洁说，腊八面是北方一些地区的传统食物，以面条为主料，配以各种蔬菜和调料制成。腊八面的历史可以追溯到汉代，当时人们用面条来祭祀祖先和神灵。随着时间的推移，腊八面成为了北方地区的一种传统食物，寓意着团圆和幸福。制作腊八面时，人们通常会将面条和各种豆类、蔬菜等食材一起煮，不仅口感丰富，而且很有营养。但是，老年人或者脾胃虚弱者不宜吃太多。

此外，腊八美食还有腊八豆腐。虽然腊八豆腐主要在安徽地区流行，但在北方一些地区也能见到。腊八豆腐是由大豆、辣椒、五香等原料经传统手工艺精制而成，成品色泽黄润如玉，入口松软，咸中带甜。它既可以单独成菜，也可与肉类搭配，或炒或炖，都是美味。同样需要注意的是，不要吃太多，否则也会对肠胃造成一定负担。

养阴润燥 五款鸭肉粥熬起来

“春夏养阳，秋冬养阴”是我国中医养生的重要理念，强调在不同季节应根据自然界的阴阳变化，调整个人的生活方式和饮食习惯，以保持身体的阴阳平衡，进而达到养生保健的目的。饮食调理上，鸭肉特别适宜冬季食用，鸭肉性偏凉，是一种补阴的食物，尤其适合阴虚体质者。对此，阳光融和医院临床营养科专家杜慧真为市民推荐了几款养生鸭肉粥。

□本报记者 王路欣

鸭肉的功效和适应症

杜慧真表示，一些老年人或身体弱的年轻人，虚不受补，一旦食用补品（如牛肉、狗肉等）就会上火，而鸭肉有清虚火的功效。俗话说：“喝鸭汤、吃鸭肉，一年四季不咳嗽。”鸭肉不仅营养价值很高、味道鲜美，而且易于消化。鸭肉中钾的含量高，并含有较多的铁、铜、锌等微量元素，蛋白质含量为16%-25%，比畜肉类含量高得多。鸭肉蛋白质主要是肌浆蛋白和肌凝蛋白，还有一部分间质蛋白（其中含有溶于水的胶原蛋白和弹性蛋白）、非蛋白氮及少量的明胶。

肉类中含氮浸出物越多，味道越鲜美。鸭肉中含氮浸出物比畜肉多，因此味道更鲜美。而且鸭肉脂肪含量适中，更易于消化。此外，鸭肉的药用价值也很高。鸭肉具有暖中祛寒、温补气血、壮阳肾、增精血的功效，并含有较多B族维生素和维生素E，有助于预防心肌梗死，抗脚气病、神经炎。

杜慧真表示，临床中常用鸭肉粥来治疗肾病水肿、妊娠水肿等。出现妊娠水肿的孕妇为了胎儿健康不能随便吃药，这时具有利水、消肿功效且无副作用的鸭肉粥就成为首选。处于更年期的女性，常会有一些不舒服的症状（如潮热、心烦等），有的还经常腿肿，食用鸭肉粥，不仅能减轻腿肿，而且能缓解心慌、出虚汗、五心烦热等症状。

哪些人群宜食鸭肉？杜慧真认为，鸭肉性偏凉，从中医“热者寒之”的治病原则看，特别适合体内有热、上火的人食用。发低热、体质虚弱、食欲不振、大便干燥的人食之更佳。另外，也适宜营养不良、产后及病后体虚、盗汗、遗精、月经少、咽干口渴者以及糖尿病、肝硬化腹水、肺结核、慢性肾炎浮肿、癌症、放疗与化疗后的患者食用。冬季寒冷干燥，最易伤肺，患者常会出现鼻咽部发痒不适、干灼疼痛、干咳少痰，甚至痰中带血、气喘胸痛等病症，此时食用鸭肉粥大有裨益。

平时易患咳嗽、感冒等呼吸道疾病的老人、孩子，常觉劳累的中年人以及皮肤干燥的女性朋友不妨常喝鸭肉粥，在品尝醇厚浓郁的鲜味的同时，还能养阴润燥。

杜慧真提醒，鸭肉虽好，却并非人人都适合吃。对于身体虚寒与受凉引起的不思饮食、胃部冷痛、腹泻清稀、腰痛症状的患者，寒性痛经以及肥胖、动脉硬化、脂肪肝、胰腺炎患者皆不宜食用。

鸭肉粥推荐

粳米鸭肉粥

材料：鸭肉250克，粳米100克，黄酒、葱、盐、鸡粉适量。

做法：将洗净的鸭子剁成小块，然后加入少量盐、黄酒拌匀，腌制两小时。将鸭肉投入锅中煮几滚，撇去浮沫，改小火慢煮1小时，加入淘净的粳米同煮，至米烂，放入鸡粉、葱花调味即可。

用法：每日1次服食。

功效：清理虚热，补益身体，利水消肿。体质虚寒者食用鸭肉粥有一个小窍门，就是把粳米炒至焦黄，然后再与鸭肉同煮。因为粳米炒熟后性偏温，再与鸭肉同煮可佐治鸭肉的寒凉，适用于肠胃偏寒者。

芡实老鸭粥

材料：老鸭1只，芡实、粳米各50克，盐、葱、姜适量。

做法：将鸭宰杀后去毛及内脏，加水煮熟后加少许盐及葱、姜等调料。将煮鸭的汤兑水适量，放入芡实、粳米煮粥，待粥熟即可。

用法：每日2次服食。

功效：健脾养胃，利水消肿。适用于脾虚水肿者。

赤小豆鸭肉粥

材料：赤小豆30克，鸭肉50克，粳米100克，姜5克，白糖20克。

做法：赤小豆洗净，鸭肉切成小块，姜切片。将赤小豆、鸭肉、粳米同放入锅内，加水600毫升，放入姜片，将锅置大火上烧沸，然后用小火煮50分钟后加糖即成。

用法：每日1次服食。

功效：补益脾胃，利水消肿。适用于水肿者。

核桃粳米鸭肉粥

材料：鸭肉250克，粳米100克，核桃仁50克，盐适量。

做法：将鸭肉洗净，切成小块，粳米、核桃仁洗净，同放入锅中，加适量清水，共煮成粥，最后加少许盐调味即可。

用法：每日1次服食。

功效：补脑益智，滋阴养血。适用于阴血不足引起的心烦失眠、记忆力减退者。

芝麻百合鸭肉粥

材料：鸭肉250克，粳米100克，黑芝麻25克，干百合20克，盐适量。

做法：将鸭肉洗净，切成小块，黑芝麻、粳米、百合洗净，同放入锅中，加适量清水，共煮成粥，最后加少许盐调味即可。

用法：每周2次-3次服食。

功效：补益肝肾，安神健脑。适用于记忆力减退者及脑力劳动者。

