

Lt:Hrs



南方報業傳媒集團主辦

今日廣東

GUANGDONG TODAY

中醫養生

逢周五出刊

2月5日元宵節，這是農曆春節後第一個重要的節日，中國人講究“過完元宵節，年才算真正過完”。

元宵當日，又吃元宵又是魚肉酒宴，腸胃可要“拉警報”了。廣東省中醫院主任醫師胡世雲介紹，此時不妨來學學大觀園裏的老祖宗、太太、小姐們，看她們是如何在日常魚肉飲食中養護腸胃的。

撰文：李劼 繪圖：楊佳



春節腸胃負擔重 學學賈母這樣做

作為賈府中德高望重的老壽星，賈母的長壽其實跟她的飲食習慣有很大的關係。儘管賈府經常大擺筵席，大魚大肉，山珍海味的，不過“老祖宗”都吃幾口就放下筷子，絕不多嘗，實際上，隨著年歲漸長，老年人的脾胃能力自然不如從前，老年人不吃太飽，胃的負擔就不會太重，“脾胃健旺百病消”，所以“老祖宗”的身體一直很硬朗。

《紅樓夢》五十四回中有說到賈府熱鬧開地在過元宵節，突然賈母覺得肚子餓了，王熙鳳趕緊上前說有備好的鴨子肉粥。

對於像賈母這樣上了年紀的老人，或者身體弱的人，並不適合吃大魚大肉，有些人稍微吃點補的食物就上火，這就是老話說的：虛不受補。但鴨肉偏寒，所以相比雞肉、羊肉、牛肉等有個非常突出的優勢，就是可以涼補，吃了不上火。另外水腫，腎病水腫、妊娠水腫都可以用它來食療。

另外，“粥能養胃”，看看“老祖宗”日常喝粥的類型我們也能了解其長壽的

“秘方”。鴨肉粥能清虛火；棗兒熬的粳米粥則能養氣血；江米粥可以健脾養胃、補氣益中；紅稻米粥也同樣能滋補氣血，對上了年紀，身體機能老化而氣血不足的賈母來說，這些粥能調動胃氣，溫養脾胃。賈母不吃“六安茶”其實也有養胃的講究，因為當時賈母剛和劉姥姥吃完一頓肉類豐富的飯，腸胃油膩，而六安茶是偏苦的一種綠茶，雖然可以起到清熱解毒的功效，但腸胃較弱的人不適合，更不適合老人酒足飯飽後飲用。

《紅樓夢》養胃美食逐個數

1. 豆腐皮包子 第3回：寶玉笑道：“好，太遲了些。”因又問晴雯道：“今兒我在那府裏吃早飯，有一碟子豆腐皮的包子，我想著你愛吃，和珍大奶奶說了，只說我留著晚上吃，叫人送過來的，你可吃了？”寶玉特意留給晴雯的，想必是極好的。

其實，豆腐皮包子也叫“長壽包”。其中，木耳、豆腐都有降血脂的作用，對於“三高”患者來說，豆腐皮包子是非常好的一道健康菜。另外是豆腐皮，含有很多植物雌激素，有延緩衰老、美容的作用，還可以止咳、清熱、養胃。

2. 棗泥餡山藥糕

第11回：秦可卿病重，王熙鳳前去探望，秦氏提到老太太賞的棗泥餡山藥糕，說：“……昨日老太太賞的那棗泥餡的山藥糕，我倒吃了兩塊，倒像克化的動似的。”

山藥棗泥糕看起來與其他的糕點並沒有什麼區別，但它的功效卻是非常好的。山藥棗泥糕不僅可以促進消化，還是生活中一種補血補氣、健脾養胃的最佳食品。山藥(淮山)也是在小說中多次出現的上等養脾胃的食療藥材，據《本草綱目》介紹，山藥能益腎氣、健脾胃、止泄瀉、化痰涎、潤皮毛。

3. 砂仁煲湯

第六十四回中還出現一個養胃藥材，話說尤二姐和賈蓉打鬧時，二姐吃砂仁，賈蓉

來搶。這砂仁不僅可以藥用，民間把它當作調胃、養胃、助消化的保健食物，用來煲湯、燉肉、煮粥，甚至零食。

砂仁別稱陽春砂仁，廣東陽春出產的春砂仁是道地藥材。自古以來，砂仁就是藥食兩用的良藥。砂仁味辛，性溫，歸脾經、胃經、腎經，有化濕行氣、溫中止痛止瀉、安胎之功，常常用於治療濕困脾胃、脾胃虛寒吐瀉、妊娠嘔吐及胎動不安等病證。《藥性論》認為砂仁“主冷氣腹痛，止休息氣痢，勞損。消化水穀，溫暖脾胃。”現代藥理研究證實，砂仁具有抗潰瘍、抗腹瀉、促進胃排空和胃腸推進運動、利膽、鎮痛、抗炎、抗血小板聚集和延長凝血時間等藥理作用。

長壽密碼

立春，以春補春

立春將至。常言道，一年之計在於春，春天是四季之首，也是進補的極佳時節。廣東省中醫院脾胃科黃穗平教授介紹，與秋冬進補有所不同，在乍暖還寒的春天裏，人體陽氣生發，春日進補要恰好處，以清補、柔補、平補為原則，今天就跟大家推薦一類非常適合春日進補的食材——蛋類。

補脾胃可多吃熟雞蛋

在嶺南一帶，粵語和客家話常把蛋叫成“春”，比如雞蛋也叫做雞春。那麼，蛋為什麼是“春”呢？坊間流傳，從前有一個人，意外收穫了一枚仙丹，吃了之後讓其回春，而那枚仙丹就似雞蛋，故往後就有了把雞蛋叫做雞春的方言。在古代，嶺南一帶常年處於戰亂中，雞飛狗跳著實讓人覺得不吉利，然而春天生機勃勃，象徵著新生命的開始，嶺南人嚮往著寓意美好的春天，所以把雞蛋叫成雞春。這大概也是立春日有立雞蛋習俗的一個打趣諧音的由來了。

蛋類是一日三餐的主要食材之一，尤其是雞蛋，男女老少鹹宜，可見其食物的性質是比較平和的。市場上一個生雞蛋通常不超過1塊錢，但它富含的食補價值卻不容小覷，春日進補宜以清補、柔補、平補為原則，以“春”補春就是一個簡、便、效、廉的春日食補方法。

《本草便讀》言“雞子內黃外白，入心肺，寧神定魄，和合熟食，亦能溫補脾胃；生沖服之，可以養心營，可以退虛熱。”這裏說的是，雞蛋煮熟了吃可以溫補脾胃，生沖服用可以清退虛熱。春天養肝，夏天養心，秋天養肺，冬天養腎，四季養脾胃，脾胃是後天之本，補好脾胃是強身健體之本對於多脾虛的嶺南人來說更是如此。春天補脾胃，熟食雞蛋再適合不過了，蒸煮煎炒各有風味。

鴨蛋、鵝蛋各有千秋

鴨蛋性涼，味甘，歸肺和胃經，具有滋陰清熱、生津益胃等功效。相比雞蛋，鴨蛋的食補之力較弱，清解之力則較強，春日出現上火症狀如咽喉腫痛、牙齦腫痛、煩躁易怒、目赤頭痛、口乾舌燥等，可以吃點鴨蛋。平時吃鴨蛋多是吃醃制的鹹鴨蛋，這主要有兩個好處：一是鴨蛋較雞蛋腥味比較重，用鹹鹽醃制後可以去腥、改善口感風味；二是中醫認為，鹹入腎，鴨蛋本身性涼偏寒，鹹鴨蛋滋陰降火功力比未醃制的鴨蛋更勝一籌，還有滋養腎陰的功效。需注意的是，脾胃虛寒者不宜多吃鴨蛋。

鵝蛋性平，味甘，歸心、肝、肺、腎和胃經，具有健脾補虛、益氣養陰、健腦養顏、強筋壯骨等功效，補益功力大於雞蛋，更適合體虛的朋友春日食補用男女老少鹹宜。春日出現食慾不振、消瘦疲倦、失眠健忘等症狀的朋友不妨試試鵝蛋食療。也可以搭配百合蓮子和銀耳等物煲湯或者煮糖水，益氣養陰，效果不錯。

食療方

韭菜蝦仁炒雞蛋

這是最能代表春天的一道美食，韭菜以春天生長的最鮮嫩具有溫補陽氣之作用。中醫認為“春夏養陽”，韭菜就如同小太陽，能保養體內陽氣，讓陽氣十足。

材料：韭菜 200 克，雞蛋 3 個，鮮蝦仁 50 克(2 人份)

做法：1. 韭菜洗淨，切段備用；2. 鮮蝦仁焯水；3. 打蛋液，加入蝦仁，加適量鹽攪拌均勻；4. 熱鍋下油，燒熱後倒入蛋液，煎至蛋液凝住蝦仁後加入韭菜同炒至熟，根據口味加入調料翻炒片刻即可出鍋。

功效：健脾養胃，強身健體 適宜人群：一般人群春日食補用，一周 2-3 次。

監制：黃燦 羅彥軍 策劃：鄭幼智

談筋論骨

喝碗靚湯，強筋健骨迎接新一年

春節裏的一碗湯，不僅僅有家的溫暖，還包含著對新年的期許。今天，就介紹廣州中醫藥大學中醫骨傷學專業碩士研究生劉嘉磊推薦的兩款具有強健筋骨功效的湯品。

祝大家能夠在新的一年裏身體強壯、健健康康!

大力豬骨湯

材料：豬脊骨300g，牛大力30g，杜仲10g，春砂仁3g，芡實10g

做法：1. 豬脊骨斬大塊，放入涼水煮開余2分鐘，撈出；2. 將余好的豬脊骨和牛大力、杜仲、芡實、生薑3片，一起放入瓦煲中；3. 重新加入1.5L礦泉水，大火燒開後轉小火慢燉1小時，關火前10分鐘放入春砂仁，根據個人口味加入適量食鹽。

功效：對於慢性筋骨病而言，除了補氣血外，強筋骨亦是必不可少的。

牛大力、杜仲補肝腎、強筋骨，芡實、春砂仁能祛濕醒脾，配合豬脊骨同煮，血肉有情之品，滋補而不膩。

內服、外練，雙管齊下，強筋健骨，有效改善全身筋骨狀態。

適用人群：中老年人群，筋骨力量、協調性下降者，各類平時易疲勞，勞累後易出現頭肩腰腿疼痛不適者，如都市白領、家庭主婦等，適合定期飲用，建議2-3周/次。

注意事項：1. 體重較大者，如超過75公斤，牛大力的使用量可加大至50克。2. 舌苔厚膩者，可額外增加薏米30克。

四物烏雞強筋湯

材料：烏雞半只，人參10g，當歸10g，熟地12g，白芍10g，川芎6g，大棗(去核)2個

做法：1. 烏雞切塊，放入涼水煮開余2分鐘，去除血水；2. 將余好的烏雞和人參、當歸、熟地、白芍、川芎、大棗及生薑3片，一起放入瓦煲中；3. 重新加入1.5L礦泉水，大火燒開後轉小火慢燉1小時，根據個人口味加入適量食鹽。

功效：四物烏雞強筋湯的功效以養肝和強筋為主。肝藏血，主筋。因此，四物湯

對於肝血不足和筋弱均有補養作用。此湯以四物湯為底，加以烏雞和人參，能夠強化其養血養肝的功效。烏雞，不僅毛黑，而且腳和皮肉均黑，可滋陰補腎。配以四物湯，則可強化四物湯養肝的功效。人參甘溫益氣，補中益氣的作用最強。湯中加入人參，補氣、運脾，可助四物湯和烏雞養血之力，達到氣血雙補的效果。

適用人群：1. 中年尤其婦女更年期前後，出現手指關節活動不利、關節酸痛，使不上勁，或活動後作痛，或面無光澤，睡眠不安。2. 老年人氣血衰弱，筋骨酸楚作痛。3. 年輕人熬夜過多，或女性月經較多唇舌和指甲色淡，手足乏力。

以上情況，可適當煮上湯飲用。每天一次，連續3到5次。或每週1-2次，連續3到6周。

注意事項：1. 外感、便秘、泄瀉時不能吃，如果舌苔黃膩時，胃腸功能不太好時不能吃。

2. 人參，以長白山的山參為宜。體質偏寒者，也可用紅參，不可用花旗參代替。