

小寒至大寒 15 天“阴寒最重” 吃 4 道“阳气”菜，阳气足不怕冷

■ 王传

小寒到大寒这段时间是整个冬季下手的最佳时机，冬至有个“阳始生”的说法，但大自然的变化并不突然，寒气还是占上风，很多东西都在休眠，把注意力放在这段时间好好调养，就能为来年的体力和抵抗力打好基础。

生活上两件事要记牢，一是“藏”，二是“补”，“藏”就是把自己收拾好，衣服穿够，身体不受凉，夜里和天气极端时，多卧床，少出门，给身体留足恢复时间；“补”就是吃东西，不只是吃饱，要补身体的力气和阳气，阳气弱，容易感冒，怕冷，精神也不好，把消化又能补的东西放进日常里，临时大量吃补品没那么稳妥。

下面推荐四道家常菜，材料好买，做法不复杂，日常和节气里补养都合适，每道菜都兼顾温补和清淡，能给脾胃和体力带来好处，大多数家庭都能做。

第一道菜是青蒜五花肉炒香干，把五花肉切片，大概两毫米厚，青蒜切段，香干买没烟熏的白香干，加点生姜还有些调味品之类的，做起来也简单，先煸五花肉和姜片，锅烧热的时候下肉片，不用放油，直接放，让肉片里的油跑出来，煸炒出油了，少放点油，怕太腻，再调味放生抽，少量醋，加点蚝油给五花肉上色，香味带出来，放香干，香干和青蒜下锅，翻炒到都熟透，倒点红椒丝，放点盐，翻炒一下，就出锅，有香味，不油腻，青蒜提味爽口，香干增益口感，五花肉提供能量。

第二道是小米蒸肉丸，材料有黄小米，猪肉馅，马蹄几颗，姜蓉，白胡椒，少许生抽，盐，再准备点枸杞点色，小米要先洗两遍，泡水，至少泡半小时，猪肉剁碎，加姜蓉，白胡椒，生抽拌匀，按口味调盐，马蹄去皮剁碎，拌进肉馅，增加脆感，帮脾胃工作，把泡好的小米捞起，摊在盘子里，把肉馅捏成小丸子，在小米里滚一圈，轻轻压实，让外面包上一层小米，摆到蒸屉上，表面点几颗枸杞，大火上锅蒸约 30 分钟，



等米熟肉熟为止，成品软糯有香味，温而不燥，家里老人孩子都能吃，能补脾胃又不重。

第三道是焖羊肉，选羊腿或者带点肥的羊块，切大块较好，肉冷水洗净，锅里加冷水没过，加点花雕酒和几片姜，小火慢煮，注意撇沫，去膻可以在热锅里放点油把羊肉表面煎微焦，膻味会散掉，调料放豆瓣酱，生抽，老抽，加洋葱，姜片，肉块翻炒上色，再加热水，小火慢炖两小时左右，到肉软烂，快好的时候

放切块的胡萝卜，土豆，再煮半小时，这样焖出来的羊肉汤汁浓，肉质糯，有暖身补气的功效，适合寒天气候进补。

第四道是栗子鸡汤，主料是栗子和鸡，配干香菇、姜、葱、料酒、枸杞，干香菇先泡开，泡香菇的水别浪费，留一点备用，栗子剥皮，鸡块要把多余脂肪挑掉，冲洗干净，先放鸡块，加姜和料酒，冷水煮开，捞出，冲净表面浮沫，汤会更清，砂锅更好，先煲鸡、姜葱和水一小时，再加栗子和泡好的香菇，小火煲一小时，出锅前加盐调味，撒点枸杞上桌，喝起来汤味鲜甜，喝着暖和，能补气血，帮脾胃运化。

做这些菜有几个实用注意点，做汤或炖肉时要多放水用小火慢炖，营养才容易溶到汤里，剔除浮沫汤才清，油脂多的菜中间把多余油倒掉，吃起来不腻快活，加调味品要适量，盐尤其，高血压、肾病的人要按医嘱，枸杞、香菇点缀既增色又增香，别放太多，有特殊病史，发热、炎症或对某些食材敏感的人，别盲目进补，先问医生或按日常饮食调节。

按照材料的多少来调整分量，达到温补的效果，整体目标是稳稳地补，不要着急，也不要让身体吃不消，家人能吃到一碗碗温暖的饭菜，比偶尔的重补有用。

最后提醒大家，把那些疗养和饮食安排放在小寒到大寒这段时间里，会更加合适，天气还冷着呢，身体也需要储备，合理地“藏”一藏，温和地“补”补，这样过冬才更从容，要是觉得这些做法不错，就回家试试看，按照家里的口味和健康情况，适当调整一下配方，把觉得好用的做法分享给身边人，让更多家庭吃得暖暖的，抵抗力也更强一些。

一周坚持吃 3 次蒸苹果，感觉整个人都通畅了

最近总觉得肚子胀胀的，排便也不畅快，脸色还有点黄，我想可能是冬天进补了太多的肉食，然后水果又吃得很少的缘故。但是一到冬天，我就不爱吃水果，因为吃下去太凉了，肚子不舒服。

中医说“脾胃是后天之本”，脾胃养好了，身体的运化功能才会强，我们吃进去的营养能更好地吸收，人自然就会气色好、精神足，而且苹果本身就富含维生素 C 和多酚，两者共同起到抗氧化的作用，这种由内而外的健康，比化妆品更让人漂亮。

我现在一周坚持吃 3 次蒸苹果，感觉整个人都通畅了，脾胃养好，人才更漂亮！本期就把我经常吃的 4 种蒸苹果的做法分享给大家！

一、黄芪红枣蒸苹果

这个是网上流传最多的蒸苹果做法，苹果煮熟以后能健脾暖胃，黄芪是“补气之王”，红枣是“补血能手”，两者搭配实现气血双补，可以有效改善气血不足的问题，一到冬天就手脚冰凉的朋友

可以试试这个做法。

作用：气血双补、改善气血亏虚、健脾养胃、调理脾胃虚弱。

食材：苹果 1 个、红枣 3 颗、黄芪 3 片、枸杞适量、红糖适量

做法：1、苹果不要去皮，皮里面含有丰富的果胶，用盐把皮搓洗干净就可以了；2、苹果切成小块，把核去掉，装入碗中，中间放上黄芪、枸杞、红枣、红糖，再加一点清水，上锅蒸 25 分钟。时间到，香甜软糯的蒸苹果就可以开吃啦。

二、酒酿蒸苹果

酒酿由糯米发酵而成，能散寒祛湿、活血通经，富含 B 族维生素、氨基酸、葡萄糖，还有少量的酵母菌，可以帮助调节肠道菌群，发酵过后营养更容易被吸收，天冷时来一碗，可以快速暖身，吃完胃里暖暖的，特别舒服。酒酿中还含有微量的酒精，睡前 1 小时吃，有一定的安神助眠作用。

作用：暖身散寒、健脾助消化、安神助眠、生津润燥。

食材：苹果、酒酿、红枣、枸杞

做法：1、苹果不要去皮，用盐把表面搓洗干净，然后切成小块，去掉果核，铺在碗底，上面放上红枣，上锅中火蒸 15 分钟；2、时间到放 2 勺酒酿，撒上枸杞，小火再蒸 5 分钟即可。酒酿、苹果都自带甜味，不要再加糖了。

三、山药蒸苹果

铁棍山药是健脾养胃的优质食材，蒸过以后口感软糯，更容易消化，山药的醇厚与苹果的甘甜融合，吃起来绵密香甜，可以有效缓解冬季干燥。

作用：健脾养胃、润肺生津、温和调理肠道。

食材：苹果、铁棍山药、红枣

做法：苹果皮富含果胶，所以不要削掉，用盐把表面搓洗干净即可，然后切成小块，去掉苹果核，放到碗里，中间放上山药和去核的红枣，上锅大火蒸 25 分钟。

四、山楂蒸苹果

山楂可以缓解积食、化解油腻，蒸过以后酸味更加柔和，不刺激肠胃，与苹果



的口感融合后，酸而不涩、甜而不腻，汤汁清甜开胃，连汤带肉一起吃掉，营养才不浪费。吃太多肉食后来一碗山楂蒸苹果，肠胃非常舒服。

作用：健脾消食、调理肠道、化解积滞、行气散瘀、生津润肺。

食材：苹果、山楂、红枣、冰糖

做法：1、苹果皮用盐搓洗干净，因为苹果皮富含果胶，所以不要浪费。洗净的苹果切成小块，去核摆到碗里，中间放上 5 颗红枣、8 片山楂、2 小块黄冰糖，再加一点点水，上锅蒸 25 分钟即可；2、时间到，酸甜解腻的山楂蒸苹果就做好了。（来源《今日头条·美食》）