2026年11月13日 星期五
E-mail:tougao_cfs365@126.com
首都食品安全

立冬时节来一盅沙参玉竹百合炖瘦肉——

岁晚宜温养 汤清可护阴

“昨夜清霜冷絮裯,纷纷红叶满阶头”。11月7日,当太阳到达黄经225度,冬季的第一个节气——立冬,如约而至。此时节,天转寒凉,西风渐作北风,荷塘残叶枯立。然秋意尚未散尽,黄花带露,橙黄橘绿,霜叶缤纷,宛如画卷。自此,万物不再向外生长,而是把力气收回到根里、种子里、泥土深处,静静积蓄能量,期待下一个春天。



北风渐紧,冬藏启幕

“立,建始也;冬,终也,万物收藏也”。立冬是二十四节气中第十九个节气,意味着冬季开启,四季轮回走到末尾,一年行将收官。此后,北风渐紧,水始凝冰,地始冻结,寒气一步步向深处走,万物由秋日的疏泄转向冬日的闭藏。我国南北入冬的节奏并不一致,北方多地已是草木凋零、蛰虫伏藏;而南方昼夜温差拉大,气候总体趋冷,但逢风和日丽时,仍会出现暖意融融的“小阳春”。

立冬前后,秋收的粮食已基本晾晒归仓,但农人并未真正歇下来。此时,冬灌是要紧的活计,无论冬小麦田还是秋翻地,都要趁时浇灌、蓄足底墒;深翻土地也正当时,农谚说“土地翻得深,黄土变成金”,翻上来的土经冬日风化休养,为来年积攒地力。果树冬剪、树干涂白,蔬菜防冻抗寒,一样马虎不得。冬闲人不闲,桩桩件件,都在为来年的丰收蓄力。

立冬自古是重要的岁时节日,与立春、立夏、立秋合称“四立”。古时立冬日,天子率群臣到北郊迎冬,还要赏军士、恤孤寡。汉魏以后,民间逐渐流行“贺冬”“拜冬”,人们更换新衣、往来庆贺,热闹一如年节。立冬这天,辛苦劳作一年的人们用一顿丰盛饭菜犒劳全家,这便是“立冬补冬,补嘴空”的由来。

十里不同风,百里不同俗,立冬的餐桌南北各异、各有讲究。北方人的立冬,少不了一顿饺子。“立冬不端饺子碗,冻掉耳朵没人管”,饺子形似耳朵,人们相信吃了它冬天耳朵不受冻;又因饺子谐音“交子”,而立冬正值秋冬之交,这“交子之时”的饺子自然不能不吃。南方人青睐热补,立冬餐桌上摆满鸡鸭鱼肉,众人围聚一堂,热热闹闹地吃一顿“迎冬宴”。在闽南和中国台湾地区,街头巷尾的姜母鸭、羊肉炉店往往座无虚席,热腾腾的补冬暖锅下肚,让人从头暖到脚。潮汕地区还有立冬吃甘蔗的习俗,“立冬食蔗齿不痛”,此时甘蔗正当季,清甜多汁,清热生津又滋补。

“各地食俗虽有差异,内核却是一致的,即顺应冬藏之势,为身体补充能量、抵御严寒。”首都医科大学附属北京中医医院肿瘤科副主任医师高飞提醒,冬季养生核心在一个“藏”字:一要藏阳,起居上宜早睡晚起,注意头颈、腰腹和足部的保暖,别让寒邪乘虚而入;二要藏精,饮食上可适当温补,为身体储备过冬的能量;三要防燥,秋冬之交燥气未退,北方室内供暖后燥热尤甚,每到这时节,口鼻干燥、咽干咳嗽、皮肤干痒的人便明显增多。传统补冬食材多偏温热,而现代人营养充足,又有暖气、空调营造的燥热环境,盲目大补容易“火上浇油”,出现口干舌燥、咽喉肿痛、便秘失眠等“补过了头”的表现。因此,立冬进补宜“温清并用、平补为先”,在温养的同时滋养肺胃之阴,清补结合、润物无声,这正是中医“秋冬养阴”的智慧。

清润平和,南北皆宜

“立冬时节,不妨来一盅清润平和的经典汤水——沙参玉竹百合炖瘦肉。它在岭南汤谱中是常客,也契合广东人‘宁可食无菜,不可饭无汤’的饮食习惯。”高飞说,沙参、玉竹、百合都是药食同源的滋阴佳品,与猪瘦肉同炖,汤色清亮,滋味甘润,补而不燥、滋而不腻,正合立冬“温清并用”的养生之道,南北皆宜。

“这道汤的配伍,体现了中医‘相须为用、寒温相济’的思路。”高飞介绍,如今煲汤常用的北沙参,味甘微寒,长于养阴清肺、益胃生津,对付秋冬干咳少痰、咽干口渴最为拿手。清代温病大家吴鞠通在《温病条辨》中创制的名方“沙参麦冬汤”,主治燥邪损伤肺胃阴液所致的咽干口渴、干咳少痰、低热或舌红少苔等证候,沙参正是方中的核心药物之一。玉竹味甘性微寒,能养阴润燥、生津止渴,且补而不腻、润而不寒,滋养阴液而不碍脾胃运化,是药食两用目录里的常客。沙参与玉竹相须配伍,一个养肺阴、一个滋胃阴,肺胃同治,润燥之力倍增。百合味甘微寒,既能养阴润肺止咳,又能清心安神,入冬后心烦眠差者尤为受用。猪瘦肉味甘咸性平,能滋阴润燥、补虚润肤;蜜枣一两枚,甘甜入脾、调和诸味;生姜两三片,可温中散寒、去腥提鲜,还能防滋阴药材滋腻碍胃。诸味相合,清、润、平、和,养阴而不碍阳,润燥而不助寒,恰是立冬“养藏”的理想汤品。

“这道汤性质平和,大多数人均可食用。”高飞表示,从经验看,以下几类人群尤其适宜:经常口干咽干、干咳少痰者;长期熬夜、用嗓过度的人群;皮肤干燥瘙痒者;心烦失眠、更年期潮热多汗者,喝这道汤较为适宜。

不过,也有几类人群需要留心:风寒感冒初起、咳嗽痰多清稀者,暂不宜饮用,以免滋腻碍胃;痰湿较重、舌苔厚腻、腹胀便溏者,应减少百合用量,加陈皮一瓣、茯苓10克以健脾化湿;脾胃虚寒、怕冷易泻者,可多放两片生姜,或将蜜枣换成红枣,以温运中焦。糖尿病患者建议去掉蜜枣,汤品原味清甘亦佳。若拿不准自己的体质,不妨先请中医师诊察舌脉,再决定是否及如何饮用。

文火慢炖,汤清味醇

一盅沙参玉竹百合炖肉汤,润的是肺胃之阴,藏的是冬日之暖。

高飞介绍,煲这盅汤,功夫在选材,更在火候。选材上,北沙参以条细长、质坚实者为佳;玉竹宜选色黄白、半透明、有黏性者;干百合以瓣匀肉厚、色泽微黄自然者为好,若用鲜百合,兰州百合清甜粉糯,是上选;瘦肉以猪腱子肉或猪里脊为宜,滋阴而不油腻。家常煲这盅汤,例如2至3人一餐量,可取北沙参15克、玉竹15克、干百合20克(鲜百合需加至40克)、猪瘦肉250克、蜜枣1至2枚、生姜2片。药材与瘦肉可按人数大致等比例增减,蜜枣、生姜酌情调整,但药材总量仍宜轻不宜重。

预处理时,先将沙参、玉竹、干百合用清水浸泡30分钟,让干品舒展回软,有效成分更易析出;瘦肉切块后冷水下锅焯水,水沸后撇净浮沫,捞出洗净,这一步可去腥除浊,是汤色清亮的关键。随后,将所有食材放入炖盅或砂锅,加清水约1.5升,大火煮沸后转小火,慢炖1.5至2小时,出锅前加少许盐调味即可。这里有两个细节需注意:盐一定要最后放,过早放盐会使肉质收缩、鲜味难出;火一定要用文火慢炖,让药材与肉汁徐徐交融,滋阴之效才能充分释放。

若平日忙碌,也有简易变通之法:用电炖盅或电饭煲的“煲汤”模式,睡前预约,晨起即得;时间紧张时,可将瘦肉切薄片,与泡好的药材同煮40分钟,做成快手“滚汤”;素食者去掉瘦肉,换莲藕一节、花生一把,另有一番清润甘甜;若觉燥咳明显,还可加半个雪梨同炖,润燥之力更佳。需注意的是,食养贵在平和持久,每周饮一两回,细水长流方是正道。

“顺应天时、应季而食,便是中国人写在节气里的养生浪漫。”高飞表示,立冬时节,还有几味冬藏进补的时令好物。其一是大白菜,俗话说“百菜不如白菜”,霜打后的白菜格外清甜,能清热除烦、通利肠胃;醋熘白菜宜急火快炒,出锅前沿锅边点醋,脆嫩爽口又保留营养;与豆腐同炖成汤,清简平和,最解冬日燥热。其二是白萝卜,民谚说“冬吃萝卜夏吃姜”,萝卜下气消食、化痰清热,切滚刀块与排骨同炖,或擦丝凉拌,都是顺气开胃的家常吃法;炖肉时放几块萝卜,还能解腻助消化。此外,新上市的板栗、山药,或炒或蒸,也有健脾益肾之效。

责编:陈钊琦 版式:武凯强