

【小雪节气养生佳肴】

乌骨鸡枸杞红枣汤



功效：乌骨鸡可以温中益气、补肝益肾、延缓衰老、强健筋骨，尤其对气血虚血亏、肾精不足、肠胃不健的人实际效果更优。大枣能合理减缓贫血症状，对于女性的缺铁性贫血有很好的改善作用。

食材：乌骨鸡一只，枸杞子 40 克，大枣 20 枚，生姜 2 片，大葱、陈皮、高良姜、草果、料酒适量。

做法：
1.将乌骨鸡清洗干净，剁成块；大葱切段；把陈皮、高良姜、草果用纱布包起来。
2.砂锅内放上水，将纱布包和鸡块放进去，加料酒、葱、枸杞、红枣同煮。旺火煮沸后改用中小火炖熟、炖烂，然后捞出纱布包和葱段即可。

红烧羊排



功效：羊肉富含蛋白质、脂肪、维生素 B1、B2 及矿物质钙、磷、铁、钾、碘等，营养十分全面、丰富，冬季常吃可增加人体热量，抵御寒冷，还能增加消化酶，帮助脾胃消化，起到抗衰老的作用。

食材：羊排 500 克，红辣椒、大料、葱、姜、蒜、生抽、老抽、料酒、糖适量。

做法：
1、将羊排冷水下锅烧开除水。
2、炒锅放油烧热，放入干辣椒、葱姜煸出香味后放入羊排翻炒片刻，加入料酒闷一会，再放生抽、老抽、适量糖翻炒后再放水。
3、大火煮开转小火炖至九成熟后放少量盐即可。

注意：羊肉性温，发热、牙痛、口舌生疮、咳吐黄痰等上火症状者不宜食用；肝病、高血压、急性肠炎或其他感染性疾病及发热期间不宜食用。

益智仁粥



功效：温脾胃、暖肾阳。
食材：益智仁 15 克，糯米 150 克，精盐适量。

做法：
1.将益智仁洗净，晒干或烘干后研为细末备用。
2. 将淘洗干净的糯米放入砂锅里，加适量清水，用小火煮粥，待粥快好时调入益智仁末、精盐，稍煮片刻即可。

（综合网络资料）

小雪：阳气不足易发心血管疾病

本周，我们正式告别立冬，迎来小雪。
立冬后，北半球接收到的太阳热量越来越少了，当太阳到达黄经 240 度时，就到了“小雪”节气。小雪，字面意思意味着要开始下少量雪了。

中医讲究天人合一。彭子益老先生在《圆运动的古中医学》中写道：“圆运动的天人一气，时令病上，最为显着”，此处说的“时令病”简单理解就是人体的气机没有跟着节气的变化走，出现了脏腑气机变化与大自然不同步的情况，一旦出现这种情况，很多病症都是非常严重的。

心脑血管患者需谨慎

大家都知道心脑血管病在冬季高发，那这是为什么呢？“因时令病，乃整个六气分散，中气消灭极易，故死甚速也。”冬季阳气应该是收藏的，收回到下焦，回到肾里面的。有心脑血管疾病倾向的人，体内的气血分布是偏上的，就像是夏季的太阳高挂一样，集中在上焦，这样一来，发病不是心梗就是脑梗。

“死甚速也”，这几个字看起来有点吓人，若你有亲朋好友遇到过突发心脏病或者脑梗，看到那个景象，都是心有余悸的。

同样道理，在冬天手不冷而脚却很冰凉 的同志要注意了，你阳气足。平时就有三高标签的人，要避免熬夜、高强度工作，应多做一些养心的运动，太极、瑜伽、冥想，让气血回到该去的地方。该吃药的，一定不要忘记吃药。



小雪属于“六气之时”

彭老先生的书中将 24 节气都做了归类，不同类别的节气带有不同属性。
小雪是属于“六气之时”。六气之时在秋天的收敛之气之下，阳气都回到地下水 中，这时候六气之时的属性是向下、向里收的。
“水外已寒，则水内阳藏，故称寒水。”天

如何将紫菜吃出疗效来

提到紫菜，大家会联想到紫菜豆腐汤、紫菜蛋花汤、鲜肉小馄饨……不管什么汤里，只要放一点点紫菜，那真的是人间美味。

其实，紫菜除了调鲜味，还可以用来改善某些症状。比如，现代人患甲状腺结节的不少，这时，用紫菜入汤熬粥，就是一款价廉物美的食疗佳肴。

中医治瘰癧的名方，大名鼎鼎的海藻玉壶汤，大家听说过吗？

紫菜与海带、昆布一样，属于海藻类。

中医认为海藻类咸甘凉，可以软坚散结、利水消肿，是对付瘰癧不可缺少的一味药。

科普一下“瘰癧”是什么。中医里的“瘰癧”相当于现代医学里的甲状腺肿大、甲状腺瘤、甲状腺囊肿等等。好好的，长在脖子两侧的甲状腺，为什么会肿大？长瘤？长结节呢？

囊肿的质地偏向软的、流动的，就像鱼鳃两侧的鱼泡泡，里面是一包气 + 血 + 水；瘤、结节更偏向质地偏硬的，说白了就是气 + 痰 + 瘀糅合在一起的产物。

长期情绪不佳，会造成气结、气滞，然后生痰、生瘀，就像交通堵塞，行走在身体里的气血津液，慢慢越堵越多，痰核痰块、结节、肉瘤就出来了。中医治疗的原则就是行气，让气流畅，然后化痰，软坚散结，把痰块消掉、化掉。

海藻里，作为日常食用最方便的就是紫菜。紫菜甘凉，清代名医王孟英很早就说过：紫菜可以除瘰癧。

现在，推荐几道搭配紫菜的汤和粥，有助于改善瘰癧症状。

猪肝紫菜蛋花汤



何炎燊老先生曾说自己失眠过一段时间，后来因为喝了几碗紫菜汤，结果当晚一觉到天亮，神奇吧？

功效：猪肝本来就是养血、明目的；鸡蛋也是养阴的；紫菜和血养心、清烦热，还可用于虚火上炎的咽喉炎。猪肝紫菜蛋花汤尤其适合工作说话多，操心，气血不足、睡眠不好、甲状腺患者。

食材：猪肝 100 克，紫菜适量，鸡蛋一个。
做法：
1.猪肝切片，用生粉抓洗过后沥干，加入姜丝、油、盐等腌一下备用。
2.鸡蛋打散，加入葱花和油盐搅打成蛋液备用。
3.锅中煮适量清水，水开后下猪肝，再次煮开后撇掉血沫。
4.下紫菜，煮约 3 分钟后下蛋液。
5.最后放点盐、香油、香菜调味。

紫菜绿豆粥



我国名老中医何炎燊先生曾提到过，以前东莞路边专门有卖“紫菜绿豆水”，他认为这个可以降低血脂、降血压，是防治心血管病

的好东西。心血管病源于高血脂、高血压，在中医看来还是痰浊引起的。

功效：绿豆色青，青入肝，可以清肝、利水；紫菜可以软坚散结；陈皮理气化痰；大米健脾胃益气；糙米还可以减脂，通便。所以，紫菜海绿豆粥能清肝、利水、减脂、益气软坚、消痰散结，适合血脂高、肝火旺盛的高血压患者。

食材：绿豆 15 克，紫菜 3 克，糙米 15 克，大米 15 克，陈皮 6 克。
做法：在锅里加入清水，放入大米，糙米，绿豆，海带，紫菜，陈皮煮到绿豆开花就可以了。

紫菜萝卜陈皮汤

功效：紫菜可以清热、软坚、化痰；白萝卜炖熟吃味不辛而甘，可以宽中补脾生津液；陈皮可以理气化痰。紫菜萝卜陈皮汤堪称食疗版的海藻玉壶汤。

食材：紫菜 3 克，白萝卜 250 克，陈皮 5 克。
做法：白萝卜去皮切块，紫菜、陈皮掰开，金针菜洗干净，炖煮熟后再佐以香油、酱油、香菜、盐调味。



总而言之，紫菜可以软坚散结、消肿利水、和血养心，清热利咽，将紫菜烧汤调味，只要适量，有利无弊。

（蓝瑛群）