

# 教你做蛤蜊蒸蛋滋補易消化 適合小孩進補



又到了冬令進補的季節，家中有小孩的更不能忽視了。但很多人一想到給孩子進補，就不知道選什麼好了，大魚大肉太油膩，怕不易消化，太過清淡，又怕沒營養。今天就為大家推薦一道雖然看上去清淡，但卻營養不菲的蛤蜊蒸蛋，既滋補又容易消化。

首先，雞蛋含有蛋白質、脂肪、卵黃素、卵磷脂、維生素和鐵、鈣、鉀等礦物質。其次，蛤蜊肉質鮮美無比，被稱為“天下第一鮮”、“百味之冠”，江蘇民間還有“吃了蛤蜊肉，百味都失靈”之說。蛤蜊的營養特點是高蛋白、高微量元素、高鐵、高

鈣、少脂肪，對小孩子來說絕對滋補。

【今日食譜】蛤蜊蒸蛋

做法：1、將蛤蜊用鹽水浸泡2小時以上，讓其吐盡泥沙，用刷子清洗乾淨。2、水中放入薑片和料酒燒開，將蛤蜊煮至開口撈出。3、將煮好的蛤蜊排放在蒸盤中，煮蛤蜊的水撈去薑片晾涼待用。4、雞蛋打散，加入鹽和涼至溫熱的蛤蜊水調勻，雞蛋：蛤蜊水=1：1.5。雞蛋盤上再覆蓋一個盤子或蒙上保鮮膜，冷水時放入蒸鍋，蒸10分鐘左右，水開後轉中火。6、蒸好的蒸蛋上滴香油和蔥花即可。

## 冬季進補補氣血溫腎陽 常叩齒搓腰多吃溫熱性食物

俗語說“今冬進補，來春打虎”，意思是說在冬季，人體陽氣內斂，生理活動也有所收斂，身體機能要休養生息，正是進補的好時機。本期，請中國中醫科學院楊力教授為大家講解冬季進補的重點。

**溫補腎陽 雙手搓熱再搓腰**

冬天，氣候寒冷，腎為陰臟，寒氣又通于腎氣，所以冬天首先要養腎。寒為陰邪，最易傷陽，所以冬天養生首先要溫腎陽。溫腎陽最關鍵的就是注意保暖，避免著涼。飲食上講究“虛則補之，寒則溫之”，平時應多吃溫性、熱性食物調理，以提高有機體的耐寒能力，如韭菜、大蒜等，玉米、小麥、黃豆等谷豆類，羊肉、狗肉、牛肉、雞肉等肉食，橘子、鳳梨、荔枝、桂圓等水果，還可多吃黑色食物，如黑芝麻、黑豆、黑米等食物養腎。

溫腎陽也並不局限於食療，像叩齒也很有好處。所謂“腎主骨、生髓”，所以腎與骨、齒關係最大。所以冬季經常叩齒既可養腎，也可健腎。反之，補腎同樣可以固齒。具體叩齒

的方法是早晚上下叩齒30次。叩畢，可嚼食核桃五枚，有輔助效果。

此外，冬季常用雙手搓腰也可有效溫補腎陽。因為雙手搓腰有助於疏通腰部經脈、強壯腰脊和固精益腎。具體方法是，兩手對搓發熱後，緊按腰眼處，稍停片刻，然後用力向下搓到尾閩部位（具體位於尾骨端與肛門之間），每次做50遍，早晚各做一次。

還有一種溫補腎陽最直接的方法就是泡脚，人們在冬季可嘗試用生薑泡脚，也可用桂皮、艾草、紅花等藥材泡脚，對於溫補腎陽、驅寒保暖、促進足部血液迴圈非常有利。

**葷素搭配 多吃應季果蔬**

隨著氣溫的逐漸降低，人們對於溫熱食物的偏愛越來越強，但整個冬天習慣了大魚大肉，來年開春的飲食直接變為清淡也是非常不合理的。所以整個冬季的飲食不僅要溫補，還要逐漸適應來年春季的飲食，做到合理的過渡銜接。楊力介紹，冬季要多吃溫補的羊肉、牛肉，同時注意攝入蔬菜，像蘿蔔、白菜、

馬鈴薯等，盡可能做到葷素搭配。白菜偏寒性，正好可以幫助疏散、平衡體內的熱，對於燥熱體質、喉嚨痛的人很適合。需要特別注意的是，過敏或寒性體質的人，不適合單吃生冷的白菜，在吃的同時可以搭配熱性食物，也可搭配薑絲、肉桂等一起燉煮。

此外，隨著大棚技術的普遍，一年四季的新鮮水果應有盡有。冬季吃多了熱性食物，想吃些番茄、黃瓜等夏天才有的爽口蔬果也是非常容易的，對於這些反季節蔬菜，人們最好還是少吃或不吃。因為自然界四時陰陽氣候的變化會影響到瓜果、蔬菜的寒熱涼燥的內在性質，使之與環境相協調。如果能夠應時而食，不僅相得益彰，還會對體內陰陽平衡起到事半功倍的效果。反其道而行之，大吃特吃，很可能會慢慢消耗人們的陽氣，有損冬季的有效進補。不過，反季節蔬菜也並不是完全不能吃，而是不要像應季蔬菜一樣生吃或者涼拌，多些加工，如炒熟、加熱最好。

今天給大家推薦一道古老的食物，以秋季的梨子為主要原料熬製而成的——秋梨膏，作為北京秋天裏最著名的一道美味，想必很多人都吃過，梨香芬芳、甜潤可口，大人孩子喝都很好。最近很多周圍的朋友，都說到有皮膚起

## 皮膚起皮、口舌乾燥 自製秋梨膏潤肺補血

皮、口舌乾燥的狀況，這個時候，食用秋梨膏就可以起到非常好的滋潤作用，其中秋梨潤肺、紅棗補血、老薑暖胃、蜂蜜養神，當然還可以添加一些別的中藥材，比如菊花、麥冬、甘草、幹百合、川貝粉等，效果更好。

【今日食譜】秋梨膏

材料：梨1200克（約5個）、紅棗80克、老薑20克、蜂蜜100毫升、冰糖100克

做法：1、把秋梨洗淨削去外皮，用擦板把秋梨擦成梨蓉。2、把老薑削皮切成細絲，幹紅棗洗淨並且瀝去水分，去除紅棗核備用。3、將幹紅棗、冰糖和薑絲全部放入裝有梨蓉的湯鍋中。4、開大火煮沸後，蓋上蓋子轉小火慢慢熬煮30分鐘左右。5、把湯鍋裏煮的所有材料撈出來，用紗布包裹起來，用力擰出水分備用，過濾出的渣滓丟棄不要。6、將過濾出的梨汁重新倒入鍋中，繼續用小火熬煮。7、煮約60分鐘後，梨汁明顯變少，並且呈粘稠狀，此時關火晾涼。8、將蜂蜜加入到晾涼的梨膏中。9、攪拌均勻後密封冷藏起來，隨喝隨取。



## 養陰潤燥 健康養生推薦：山藥當先

進入乾燥季節，宜多食色白食物，如山藥、銀耳、白蓮、蓮藕、生梨等。因為這些食物均具有滋陰潤燥的作用，可緩解因燥所致的咽乾、鼻燥、咳嗽少痰、皮膚乾燥等症狀。

山藥，味甘性平，是常見的藥食兩用之物。它不僅可做成可口的美味，還具有健脾養胃、益肺補腎、生津潤燥的功能，在中藥學中為“平補三陰”（脾、肺、腎）之要藥。

山藥大棗粥：幹山藥25克研粉、大棗20克、米適量（粳米、糯米各一半）熬成粥，早晨空腹服用。補中益氣，健脾益胃，適合脾胃虛弱者。

山藥龍眼烏雞湯：鮮山藥200克，去皮切厚片；烏雞半隻切中塊；幹龍眼肉40克、生薑3片，加水適量，燉至肉爛後加食鹽、蔥花，佐餐食用。補中、益氣、養血，適合體質虛弱及血虛者，尤其適合面色萎黃、手脚發涼之女性。

山藥黃芪瘦肉湯：鮮山藥150克去皮切厚片，黃芪片30克、豬瘦肉100克剝碎，加水適量，燉或隔水蒸熟後加食鹽、蔥花，佐餐食用。補中、益氣，可增強機體抵抗力，適宜於多汗、易感冒的氣虛患者。

但要注意，山藥養陰潤燥可助濕，故濕盛中滿、咳嗽痰多或胃腸積滯、實邪未解者不宜服食。此外，滋陰宜生用，健脾最好用麥麩炒後用。