

2月西芹百合, 3月凉拌菠菜, 4月韭菜炒鸡蛋……

湖南人的“每月营养餐”

今日女报/凤凰网记者 李诗韵 通讯员 胡翠娥

迈开腿、管住嘴, 大家都知道健康的身体与运动和饮食都分不开。只是, 到底吃什么、怎么吃却一直在心里打了个问号——近日, 网络热传的一份“每月营养餐”深受追捧, 其中提到“一月葱、二月蒜、三月苋菜、四月空心菜……”

于是, 有网友提问: “当季蔬果不应该南北有别吗?” 这份“产自”北方的“每月营养餐”食谱适合湖南人吗? 2月21日, 今日女报/凤凰网记者来到湖南中医药大学第一附属医院, 向七旬老中医求证, 约下下面这份属于湖南人的“每月食谱”。



专家帮帮忙 老中医的全年养生食谱



扫一扫, 美女主厨教你这道菜!

1月推荐菜: 清炒白菜

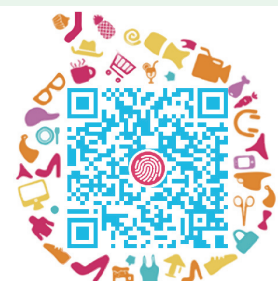
白菜被誉为“菜中之王”, 对脾胃不和、饮食积滞、小便短赤、便秘、咽痛、音哑、皮肤粗糙、咳嗽等有一定防治作用, 并发现有清除体内毒素、润肠通便的功效, 所以适合湖南人爱吃火锅的冬季。但肠炎腹泻者不宜食, 气虚胃寒者不可多食。



扫一扫, 美女主厨教你这道菜!

4月推荐菜: 韭菜炒鸡蛋

此二物搭配, 可起到补肾、行气、止疼的作用、对于尿频、肾虚、阳痿、痔疮及胃病, 均有一定缓解。



扫一扫, 美女主厨教你这道菜!

7月推荐菜: 凉拌黄瓜

黄瓜味甜, 其性均偏凉, 功能清热利尿、解毒利咽, 其含水量达96%~98%, 并含维生素C、胡萝卜素及少量糖类、蛋白质、钙、磷、铁等, 适合夏季食用。对热病口渴、咽喉肿痛、小便短赤、水火烫伤等有一定治疗作用。同时, 还能防止皮肤晒黑, 并用于口唇及嘴角发炎。



扫一扫, 帅哥主厨教你这道菜!

10月推荐菜: 莲藕排骨汤

莲藕在我国栽种已有3000多年历史, 在长沙马王堆出土文物中即发现有藕片。味甘、性偏寒凉, 所含营养成分丰富, 一般人都可食用, 尚有增进食欲作用, 是体质虚弱者的理想营养品, 所以很适合冬季进补。

专家名片



刘绍贵 湖南中医药大学第一附属医院药剂科主任药师

求证 营养进补, 四季有别

俗话说“不时不食”, 中国人爱吃, 湖南人更是如此。在告别火锅季的同时, 湖南也迎来了新一轮营养餐热潮。于是, 这份深受网友喜爱的“每月营养餐”也受到了不少湖南人的青睐——只是, 中医领域到底有没有“按月进补”之说呢?

“每月讲究不同的营养是有一定道理的。”刘绍贵告诉记者, 只是南北方有地域特点, 不能完全照搬“每月营养餐”里的说法。对于湖南而言, 春季的当季蔬菜主要有油菜、菠菜、韭菜、芹菜、茼蒿及香椿、荠菜、春笋等; 夏季则有薏菜、黄瓜、苋菜、茄子、豆角、扁豆、茼蒿、西红柿、丝瓜、苦瓜、冬瓜及辣椒、生姜等; 秋季则有南瓜、葫芦、土豆、茭瓜、莲藕及百合之类; 冬季则有白菜、萝卜、胡萝卜、包菜、冬苋菜、大蒜及淮山之类。

刘绍贵介绍, 在早期的医学经典著作《黄帝内经》中即指出“五谷为养, 五果为助, 五畜为益, 五菜为充”, 即人体除必须食用五谷杂粮、多种水果和肉食外, 还必须配食各种蔬菜, 以保持旺盛的生命力和强壮的身体。所以, 真正要靠食物进补达到养生目的, 12个月分别吃什么就很重要。



扫一扫, 美女主厨教你这道菜!

2月推荐菜: 西芹百合

芹菜, 有旱芹(本芹)、西芹、野芹之分。其味甘, 其性凉, 功能清热利水、调和脾胃、平肝止眩, 是最适合湖南人的1月菜谱。芹菜有降血压的作用, 对烦渴、小便不利、水肿、热性便秘、口臭、高血压、食欲不振等有一定辅助治疗作用。传统食用均只取叶柄、菜梗, 而将菜叶丢掉, 现代证实二者均可食用, 且多以炒食和凉拌食用为主。



扫一扫, 美女主厨教你这道菜!

5月推荐菜: 茼蒿烧排骨

茼蒿俗名茼笋、千金菜, 唐代的《食疗本草》书中有载, 是春末夏初的主要蔬菜品种之一。它既是一种营养菜蔬, 也具有一定药用价值, 其味微苦而甘, 其性偏凉, 茎中含无机盐、维生素及烟酸, 能刺激消化液分泌, 增进食欲, 促进肠蠕动, 具有清热解毒、利尿通乳及降压等作用, 对小便不利、尿血、乳汁不通、疮疡肿毒有一定辅助治疗作用。



扫一扫, 美女主厨教你这道菜!

8月推荐菜: 苦瓜肉丝

苦瓜原产于亚热带地区, 其味苦、性寒, 是夏季用来消暑除热且受到普遍青睐的蔬菜, 其功为消暑止渴、清心明目、解毒、解乏, 对暑热烦渴、目赤肿痛、疮痍、痢疾等有较好防治作用。它有明显的降血糖作用, 能促进糖分分解, 改善体内脂肪平衡, 提高人体免疫力, 有一定防癌作用。但孕妇忌食苦瓜, 脾胃虚寒者不宜食。



扫一扫, 美女主厨教你这道菜!

11月推荐菜: 酸辣土豆丝

土豆既含丰富的淀粉质、维生素, 又含铁、钙、磷等微量元素, 能满足人体所需营养成分的90%以上。其味甘, 其性平, 能健脾和胃、强身益肾、活血消肿, 可辅助治疗消化不良、习惯性便秘、神疲乏力等, 所以很适合秋季进补。



扫一扫, 美女主厨教你这道菜!

3月推荐菜: 凉拌菠菜

菠菜又名波斯菜、红根菜, 相传唐代初期由亚洲西南部的波斯国传入我国, 人工栽培已有1300多年的历史。味甜, 性凉, 功能生津止渴、降气润肠、清肝明目, 可作为糖尿病、便秘、痔疮出血、风火所致的目赤、夜盲等病症的辅助食料, 多洗净炒食、做汤, 建议凉拌食, 作为辅餐。



扫一扫, 美女主厨教你这道菜!

6月推荐菜: 番茄苋菜汤

苋菜有三种品种, 一种为绿苋, 叶片呈绿色; 第二种为红苋, 叶片呈紫红色, 市场多见; 第三种为彩苋, 叶脉附近呈紫红色, 叶片边缘呈绿色。它们均含蛋白质、氨基酸、脂肪及钙、磷等成分, 有促进凝血、增加血红蛋白、促进造血等作用, 以及清热解毒、和胃养血、减肥轻身等功用, 对肠炎、菌痢有辅助治疗作用。



扫一扫, 帅哥主厨教你这道菜!

9月推荐菜: 南瓜蒸蛋

南瓜被誉为有效的保健蔬菜和最佳美容食品。其味甘, 其性温, 富含多种维生素、氨基酸及多种矿物质, 尚含丰富的果胶。具有补益人体中气、解毒消肿等功能, 并能补血、调整糖代谢、增强免疫力、防止动脉硬化等功效, 可用于女性美容。本品虽在夏季之末即已长成, 但其成熟多在秋季, 故将其列为秋季主蔬。



扫一扫, 帅哥主厨教你这道菜!

12月推荐菜: 萝卜炒三丝

生萝卜味带辛辣而略显甜味, 性偏凉, 煮熟后以甜味为主, 性质平和。由于含有丰富的维生素和微量元素锌, 能增强机体免疫功能, 提高抗病能力, 有一定防病保健作用, 所以“冬吃萝卜赛人参”。