

春季喝粥三注意

省酸增甘选料温

养好脾胃身体棒



食粥,在我国饮食文化中有着悠久的历史。粥的种类繁多,简单、质朴的白粥在其他材料的搭配下有了千般滋味,滋养着味蕾,也护佑健康。

春季喝粥需要注意哪些方面?今天为大家一一解析。

春天喝粥选料要温

主料要温。春季饮食要遵循《黄帝内经》里提到的“春夏养阳”原则,春季是人体内阳气生发的重要时期。

因此,少吃寒性食物可以减少对阳气的损伤,更好地补益脾胃。

煮粥时,在主料的选择上,以大米、糙米、糯米、高粱、南瓜、栗子等性温的食物,或是玉米、燕麦、黄豆、赤小豆、红薯、山药等性平的食物为佳。

辅料养肝。中医认为,肝开窍于目。因此,视力的好坏与肝的关系非常密切。

面色蜡黄、视力减退、视物模糊的朋友,不妨在煮粥时加入一些具有补肝作用的食材,如杏仁、大枣、芝麻、枸杞等。

食材注意省酸增甘

孙思邈在《千金方》中指出,春天饮食应“省酸增甘,以养脾气”。

五味入五脏,其中甘味入脾,春天多吃甘味的食品,能够帮助补益人体的脾胃之气。

所以大家在煮粥的时候,需要增甘少酸,适当加些大枣、山药、芋头、莲子、核桃、花生这类的甘味辅料,或者加点红糖、蜂蜜等调味。

四款粥方供选用

肝豆粥:刀豆 50 克,绿豆 30

克,新鲜猪肝 100 克,大米 100 克,食盐、味精少许。豆米同煮,大米煮沸,小火慢熬。粥约 8 成熟时,将切成片的猪肝掺入粥内同煮,熟后加入调味品。此粥适合面色萎黄、视力模糊、体弱、轻度浮肿的人,身体容易疲倦,精力不佳的人都可以食用。

枸杞粥:大米 100 克、枸杞 30 克。大米煮成粥后,放入枸杞,略煮后温食。有滋补肝肾,明目的作用,适用于头晕、目涩、腰膝酸软的人食用。

桑葚粥:糯米 60 克、桑葚 30 克(新鲜的可用 60 克)、冰糖适量。将桑葚洗净,与米同煮,粥熟后放冰糖。具有补肝养血、明目益智的作用,适用于头晕目眩、耳鸣腰酸、须发早白的人食用。

芡实茯苓山药粥:芡实 15 克、白茯苓 15 克、山药 15 克、粳米 100 克。芡实和茯苓提前一天用清水泡发;粳米提前一小时泡发;山药洗净,去皮,切成小粒,泡在清水中;将以上材料混合,淘洗干净之后一同放入砂锅,加适量清水,大火煮沸,小火熬煮成粥即成。可健脾益气、祛湿止泻,适用于有泄泻、脘腹冷痛、食欲不振、倦怠乏力、面色晦暗等症状的人群。

据养生中国、《中国中医药报》等

舌上有齿痕并非都需要治疗

所谓齿痕舌是指舌体边缘可见牙齿的痕迹,又名齿印舌。中医认为,齿痕舌多由于脾虚不能运化水湿,导致舌体胖大水肿受压所致。

有些患者虽有齿痕舌,但由于脾虚不严重,只在饮食不节或疲劳、熬夜时才出现相关症状,如腹胀腹痛、嗝气、恶心、疲倦乏力等。这类患者不需要因为齿痕舌而服药,平时清淡饮食、避免熬夜劳累即可。

如长期出现相关症状,需要在有症状期间长期服药,甚至在症状消除后还需服药巩固。 据养生中国

春天易郁闷吃对心情好

春季养肝是养生的一大主题,保持心情愉快,首先要疏泄肝气。因此,可以适当吃疏肝解郁的食物。玫瑰花有疏肝解郁作用,可镇静、安抚、抗抑郁。

易多愁善感者,一味佛手饮,善解心忧愁。佛手是芸香科柑橘属植物佛手的干燥果实,性温,味酸、苦、甘,疏肝醒脾,特别适合肝气郁结,脾胃寒湿郁结者。如果表现为胸闷不适,脘腹胀满,食少欲吐,舌苔厚腻者,大可一试。以佛手 10 克,代茶饮。 据广东中医药微信公众号

燕窝虫草折扣店 滋补不当冤大头

淡干海参 100 克送 10 克

采用传统淡干工艺 零添加
保存海参的营养价值
参刺硬 参体饱满



云南直供铁皮枫斗 350 元 500 克起

仿野生 胶质丰富 粘牙
清香胶多渣少
店里有专业设备 免费加工



关注门店微信
优惠更多

海参	市场价/克	优惠价/克	店活动	再送等值山参一根
深海海参	5 元	2.2 元	100 克	
大连海参	12 元	7 元	送	
优质海参	20 元	13.5 元	10 克	

特价三七 150 元/500 克
高山灵芝 390 元/500 克

灵芝孢子粉 750 元/500 克
优质西洋参 299 元/500 克

石斛	市场价/500 克	店活动	批发价/500 克
铁皮石斛	1200 元	500 克	350 元
铁皮颗粒	2500 元	以上	750 元
霍山石斛	8500 元	3 折	2500 元

冬虫夏草 79 元/克起
优质玛卡 390 元/500 克

长白山土蜂蜜 35 元/500 克
鹿茸片 1.5 元/克起

广告

杭州店地址:杭州庆春路 45 号(大学路北口 兴业银行对面) 电话:0571-87090870 支持货到付款 免费送货到家 活动截止时间:3月21日
(公交:大学路北口或菜市桥下,地铁 5 号线万安桥 B 出口 600 米)