

## 天冷喝牛奶加点“料”

虽然春天已经到来,但东北地区天气依旧寒冷。在这样的日子里,来上一杯温热的牛奶,既能为身体提供充足的能量,又能温暖肠胃,缓解天气干燥带来的身体不适。如果喝牛奶时再搭配几种天然食材,就能让滋补效果翻倍。

**加枸杞,滋肝明目** 枸杞含有丰富的胡萝卜素、多种维生素、钙、铁等维护眼睛健康必需的营养物质,故俗称“明眼子”。中医认为,其有养肝明目的效果,因此,我国历代医家常用它治疗肝血不足、肾阴亏虚引起的视物昏花和夜盲症。枸杞配牛奶既能改善肝肾阴虚引起的身体乏力、头晕耳鸣,又能促进气血循环,缓解手脚冰凉的问题,还能减少视疲劳,尤其适合用眼过度的人群。

**制作方法:**取10~15粒枸杞,用温水冲洗干净;将250毫升纯牛奶倒入小锅中,开小火慢慢加热至微沸;放入枸杞,转最小火焖煮3~5分钟即可。

枸杞性温,体质偏热、容易上火的人群,需减少用量;感冒发热期间不宜食用,以免加重病情。

**加红枣,补中益气** 红枣是民间常用的补气血食材,与牛奶同煮后,暖身效果大幅提升,且口感香甜软糯。平素面色萎黄、头晕乏力的气血亏虚人群,以及经常熬夜、气血耗损严重的上班族可适当饮用红枣牛奶。

**制作方法:**取3~5颗红枣,用清水洗净,去核后与250毫升纯牛奶一同放入小锅中;开小火慢煮10分钟,煮至红枣软烂、果肉与牛奶充分融合,汤汁变得浓稠香甜即可。

红枣性温,过量食用易上火,尤其是体质偏热、容易长痘的人群,每次用量不超过3颗;腹胀、痰湿较重的人群,需减少摄入量,以免加重症状。

**加生姜,温中散寒** 生姜是驱寒的“神器”,其含有的姜辣素能刺激血液循环,促进身体产热,适合畏寒人群食用。另外,胃寒、易腹胀、吃生冷食物后胃部不适、淋雨或吹风后需要快速驱寒的人群也可饮用。

**制作方法:**新鲜生姜洗净后去皮,切成薄片或丝;将切好的姜放入锅中,加适量水,大火煮开后转小火煮5分钟,再倒入250毫升纯牛奶即可。

生姜辛辣,过量食用易刺激肠胃,每次用量控制在1~2片即可;晚上不宜过量食用生姜,以免影响睡眠;有胃溃疡、胃炎等肠胃疾病的人群,需谨慎食用,避免刺激胃黏膜。

**加玫瑰花,疏肝理气** 玫瑰花香气清新淡雅,与牛奶同煮后,既能调节情绪,又能滋养身体,适合情绪不畅、气血瘀滞的人群食用。

**制作方法:**取3~5朵干玫瑰花,用温水快速冲洗干净;将250毫升纯牛奶倒入小锅中,开小火加热至微沸,放入玫瑰花,转最小火焖煮2~3分钟即可。

玫瑰花性温,体质偏热、容易上火的人群,每次控制在3朵以内;月经量过多的女性,经期不宜食用;感冒发热期间不宜食用,以免加重病情。

**加红茶,提神解乏** 红茶属于全发酵茶,其温和的属性非常适合天冷时饮用,与牛奶搭配制成经典的奶茶,不仅口感顺滑,还能发挥温中暖胃、提神解乏的功效,是上班族的理想饮品。

**制作方法:**取3~5克红茶和250毫升牛奶一同倒入小锅中,开小火慢煮5分钟,煮至牛奶呈现淡褐色、散发浓郁茶香,随后关火,闷泡2分钟,过滤掉红茶渣即可饮用。

红茶含咖啡因,过量饮用易导致心慌、失眠;孕妇、哺乳期女性及儿童需减少咖啡因摄入,饮用时可适当减少红茶用量,或选择脱咖啡因红茶。

喝牛奶加“料”时要注意以下几点:第一,根据自身体质选择食材。虚寒体质可优先搭配生姜、红枣、红茶,气血不足可搭配枸杞、红枣、玫瑰花,情绪不畅可搭配玫瑰花,用眼过度可搭配枸杞。避免盲目叠加多种食材,以免药性冲突或加重身体负担。第二,控制饮用时间和量。清晨饮用可搭配红茶、枸杞,有助提神;睡前饮用可搭配红枣、玫瑰花,助眠又滋补;每天饮用1~2杯即可,每杯250毫升左右,过量饮用易导致营养过剩或肠胃不适。第三,优先选用纯牛奶,乳糖不耐受人群可选择无乳糖牛奶。 **胡宇**



## 海棠果和苹果是近亲

从植物学上看,海棠果与苹果同属蔷薇科苹果属,有着共同的祖先——新疆野苹果。市面上很多苹果品种是新疆野苹果与欧洲野苹果杂交而来,产果的海棠则是新疆野苹果与山荆子、草原海棠、花冠海棠等杂交得到的。

营养方面,海棠果富含钾、钙、镁、铁等多种矿物质,其中钙含量可达60毫克/100克以上,显著高于苹果,也超过桃、梨等常见水果。海棠果最大的优势是富含抗氧化物质。研究表明,其总酚类物质含量不仅高于苹果,甚至超越蓝莓、樱桃、番石榴、葡萄等公认的“抗

氧化明星”。酚类物质是强大的天然抗氧化剂,有助于抵抗自由基、减缓细胞氧化,对预防慢性病、保护大脑认知、延缓衰老有潜在益处。

表皮光滑、颜色均匀鲜亮的海棠果更新鲜,红色品种应红润透底,黄色品种则金黄饱满。成熟的海棠果会散发清新果香,如果香气淡薄或有发酵味,可能存放过久。优质海棠果有弹性,过软可能已不新鲜,过硬则可能未完全成熟,酸涩感较重。同一批次中,大小均匀的果实通常品质更稳定,但并非越大越好,中等个头往往风味更好。 **唐墨莲**

## 炆锅的姜片能温阳

很多人炒菜喜欢用姜炆锅,随着“滋啦”一声,姜香四溢,为菜肴增色不少。但吃饭时,不少人却将煸炒得微微焦黄的姜片挑了出去。在中医看来,炆锅的姜片可是温阳良药。干姜经过炒制后,就变成了炮姜,温阳之力大大提升,散寒功效也很出色。

有的人饮食不节、贪吃生冷食物,很容易出现腹胀、腹泻、大便不成形等脾胃虚寒的症状,这时吃几片炆锅的姜片(干姜),能帮助中焦运化,驱散寒邪。此外,在炒一些性质偏

寒凉的蔬菜(如苦瓜、冬瓜、大白菜)时放姜,姜的热性可以中和菜的寒性,让菜肴变得更加温和。平素怕冷、手脚冰凉、一吃生冷就胃痛腹泻的人群,在炒青菜、炖肉,尤其是烹饪冬瓜、苦瓜、鱼、蟹等寒湿或腥膻之物时,不妨加点生姜,或把烹制后的姜片吃掉。

姜是辛温之品,每次吃两三片即可,以免上火。如果是容易上火、口干舌燥、潮热盗汗、失眠多梦、大便干结的阴虚火旺体质,或正处于发烧、喉咙肿痛阶段,暂时不要吃。 **陈瑜**

## 有些“好糖”可以适量吃

黑糖性温、味甘,主要归脾、胃、肝经,具有温中散寒、益气养血的功效,常用于产后调理、缓解虚寒性腹痛、月经不调。

**推荐黑糖枸杞炖鸡蛋:**鸡蛋煮熟后剥壳,用牙签扎洞,以便入味。料包中放入当归、黄芪,用清水浸泡20分钟。当归黄芪水中放入小枣、鸡蛋、黑糖、生姜,放入锅中蒸45分钟,然后放入枸杞子,再蒸5分钟,

捞出料包即可食用。

黑糖每日最多摄入量不应超过50克,最好限制在25克以内。体内有虚火、湿气重、肥胖人群,糖尿病、感冒发烧患者不宜食用。

经常摄入低聚果糖,可以帮助缓解和预防便秘、平稳血糖、促进营养吸收、改善血脂代谢。下面这些食物中富含低聚果糖:黑麦、大麦、洋葱、洋姜、大蒜、香蕉等。 **张瑜**

