



根据中医五行理论,人体的肝、心、脾、肺、肾五脏,分别与木、火、土、金、水五行相互配属,并且各自与青、红、黄、白、黑这五种颜色建立起紧密的对应关系。冬季养生之道,当以滋肾为要,此时宜多进食黑色食物,可有效滋养肾气。

今天就为您甄选几种性味平和、安全性高的黑色食物,适宜融入日常膳食中进行温和调养,可作为长期的养生之选。鉴于个人情况不同,建议大家进食前咨询临床医师进行个体化的辨证施治。同时,要想养出好身体还需改善日常生活习惯。例如,避免熬夜以固护肾气,配合散步、八段锦等适度运动,方能事半功倍。

黑色珍馐 暖冬“养生局”走起

黑豆

性味归经:甘,平;归脾、肾经。

功效主治:具有益精明目、养血祛风、利水、解毒之功效,用于阴虚烦渴、体虚多汗、肾虚腰痛、水肿尿少等病症。

药膳食谱:山药黑豆粥

准备山药30克、黑豆50克、大米50克;将提前浸泡好的黑豆与大米一同放入锅中,加入足量清水;大火煮开后,转小火慢熬约40分钟,直到黑豆开始变软开花,再将山药块放入锅中小火熬煮20至30分钟即可。

注意事项:消化不良、肠胃功能弱者慎服。黑豆属于中嘌呤食物,在痛风急性发作期,应严格控制嘌呤摄入,避免加重症状。

黑芝麻

性味归经:甘,平;归肝、肾、大肠经。

功效主治:补肝肾、益精血、润肠燥。用于精血亏虚、头晕眼花、耳鸣耳聋、须发早白、肠燥便秘等病症。

佐餐药膳:盐炒黑芝麻

以文火预热锅具,倒入黑芝麻,用木铲持续翻炒,使其均匀受热;待锅中传出轻微“噼啪”声,散发浓郁香气,且部分芝麻微弹起时,立即关火;趁热将适量盐均匀撒入黑芝麻中,迅速拌匀,借余热使盐分融合。

将炒好的黑芝麻装入洁净干燥的玻璃密封罐中,置于阴凉处保存;可撒于粥、饭或夹入馒头、面包中食用;日常随餐添加,既增风味,亦助养生。

注意事项:脾虚便溏者慎服。

黄精

性味归经:甘,平;归脾、肺、肾经。

功效主治:补气养阴、健脾、润肺、益肾;用于脾胃气虚、体倦乏力、胃阴不足、口干食少、肺虚燥咳、精血不足、内热消渴等病症。

药膳食谱:黄精粥

食疗古籍中常见“黄精粥”的记载,即用黄精煎汁煮粥,或与粳米同熬,取其“补虚、益精、润肺”之功。

准备制黄精15克至20克、粳米60克至80克;制黄精稍加冲洗,加足量清水,先武火煮沸,后转文火慢煎30分钟至40分钟,滤取药汁;将洗净的大米与药汁共入锅中,慢火熬煮30分钟至40分钟,至米粒开花、粥质稠糯,可依个人口味调入少许冰糖或红糖。

注意事项:黄精性质滋腻,脾胃虚寒者服用后会加重运化负担,故此类人群应慎用,孕妇儿童慎用。

桑椹

性味归经:甘、酸、寒;归心、肝、肾经。

功效主治:滋阴补血、生津润燥,用于肝肾阴虚、眩晕耳鸣、心悸失眠、须发早白、津伤口渴、内热消渴、肠燥便秘。

药膳食谱:桑椹膏

准备桑椹2500克、蜂蜜适量;将清洗沥干后的桑椹放入锅中,加清水至刚好浸没食材;先以大火煮沸,再转小火慢熬约1小时,其间需不时搅拌,令果肉充分熬融;关火稍凉后,以纱布或细网滤出桑椹汁,并用压力挤压残渣以取尽精华。

随后,将滤得的桑椹汁倒回洗净的锅中,重新大火煮沸,转中火继续熬煮,边煮边搅,直至汁液收浓成膏。

注意事项:痰湿体质人群慎用。



黑枣

性味归经:甘,温;归脾、胃、肝经。

功效主治:补中益气、养血安神、滋补肝肾,用于脾胃虚弱、气血不足、心悸失眠、肝肾阴虚等病症。

药膳食谱:蒸黑枣

将黑枣洗净,平铺于蒸笼内;待水沸后上锅,以大火蒸制30分钟至40分钟;取出后均匀摊放在竹匾上,置于阳光充足、通风处晾晒,至表皮收干、枣肉由湿软转为软韧(一般需1至2个晴天)。以上“一蒸一晒”步骤需重复三次,即完成“三蒸三晒”。

经三次蒸晒后,黑枣色泽转为油润乌黑,质地柔软富弹性,表皮微渗糖分,散发焦糖与枣香交融的独特醇

香。三蒸三晒使枣质软糯易消化,补益之力趋于温和,并显著降低滋腻之性。成品可作零食,每日食用3颗为宜。

注意事项:湿热内盛者不宜多服,糖尿病患者慎服;因其成分里富含鞣酸,故忌与海鲜同食。

来源:人民网



珍爱生命 远离毒品

