

# 冬日药膳 五色养五脏

陈艳红



图片来源:百度网

随着生活水平提升,饮食的养生价值愈发被重视。药膳融合中药药性与食物鲜美,是调养身体的良方。中医“五色养五脏”的养生理念,将不同颜色的食物与人体脏器对应,冬季依此搭配药膳,更契合时节养护需求。

## 绿色入肝

### 疏泄藏血,平息肝火

中医认为绿色食物对应肝脏,肝主疏泄、藏血,调控人体气机与血液贮藏。绿色食物富含维生素、矿物质、叶黄素、膳食纤维等,可舒缓肝气、平息肝火,维持肝脏功能顺畅。芹菜性凉,能平肝清热,缓解肝火旺盛引发的头晕目眩、心烦易怒;菠菜含铁与膳食纤维,既能补肝血,又能促肠道蠕动,减轻肝脏代谢负担。

## 红色入心

### 补血温阳,护心抗衰

红色食物对应心脏,心主血脉与神志,是气血运行的核心。红色食物含有的番茄红素、类胡萝卜

素、维生素C等成分,赋予其补血活血、温阳护心的功效,还能清除自由基,抗氧化、抗衰老。山楂可活血化痰,改善心血管循环;西红柿中的番茄红素能保护心血管黏膜;樱桃含铁丰富,是心血不足人群的补血养心佳品。

## 黄色入脾

### 健脾和胃,恢复元气

黄色食物对应脾脏,脾主运化、统血,负责营养消化吸收与血液统摄。这类食物富含植物蛋白、不饱和脂肪酸、胡萝卜素等,高蛋白低脂,能健脾和胃、恢复元气,还可抗氧化、提免疫、滋养肌肤。玉米膳食纤维促脾胃蠕动,助力消化;南瓜性温,补中益气,改善脾胃虚弱导致的食欲不振、消化不良;柠檬醒脾开胃,缓解脾胃气滞引发的腹胀。

## 白色入肺

### 益气滋阴,生津止渴

白色食物对应肺脏,肺主气、司呼吸,是人体内气体交换的关键器官。白色食物含碳水化合物、蛋白质与维生素,四季皆宜且食用禁忌少,可益气行气、滋阴润肺、生津止渴,改善肺燥、气虚等问题。白萝卜清热润肺、化痰止咳,冬季食用可缓解肺燥咳嗽;梨滋阴润肺,生吃或煮水均能滋润肺燥;莲子补脾益肺,适合肺虚久咳人群。

## 黑色入肾

### 补肾益精,养颜乌发

黑色食物对应肾脏,肾主藏精、主水液,是人体生长发育与生殖的根本。黑色食物富含氨基酸、矿物质、亚油酸等,能补肾益精、延

缓衰老,兼具养颜乌发的作用。黑芝麻补肝肾、益精血,改善肝肾亏虚引起的须发早白;黑豆补肾利水,适合肾虚水肿人群;桑葚滋阴补肾,缓解肾阴不足导致的腰膝酸软、头晕耳鸣。

## 冬日药膳推荐

### 通用款

白萝卜炖排骨、三七乌鸡汤、玫瑰枸杞粥、板栗龙眼肉等,兼顾多脏腑养护,适配多数人冬季食用。

### 女性专属款

女性因其生理特点,更需注重肝血、肾精的养护,木瓜雪蛤羹滋阴养颜,猪肝枸杞粥补肝养血,首乌核桃仁补肾益精、乌发养颜,石决明小米瘦肉粥平肝明目,可按需选择。

### 男性专属款

男性常面临肝肾亏虚、脾胃不和等问题,山药白术羊肉汤健脾补肾,木瓜车前草猪腰汤补肾利水,五味子羊腰汤滋肾涩精,助力男性调理身体。

### 老年人专属款

老年人脏腑功能有所衰退,饮食需兼顾易消化与有营养,西红柿豆腐汤、百合猪蹄汤、陈皮牛肉、金针菇海参鸡汤,营养丰富,又易消化,温和调养脏腑。

中医养生讲究“辨证施食”,五色养五脏的关键在于依自身体质选食配膳。唯有找准体质、吃对颜色,才能发挥饮食的养生功效。愿人人能解锁食物的“色彩密码”,在日常三餐中收获健康活力。

(作者单位:山西省中医院)



冰雪白桦林(国画) 吕建铁 作

## 诗词课堂

### 题天龙山第八窟佛首

郭丽媛

佛首风华举世闻,  
大方意蕴解凡尘。  
有缘天道居沧海,  
微笑千年始至真。

## 题天龙山第八窟佛首

原振华

2021年,流失海外近一个世纪的天龙山石窟第八窟北壁主尊佛首终归故土,消息轰动全球。这尊隋代石刻造像,肉髻低平,脸庞圆润,双目微阖,唇角轻抿,含蓄笑意跨越时空,无论从何角度观之,都鲜活如初。它的归来,不仅是文化遗产守护与传承的见证,更彰显着中华文明的坚韧与伟大。

### 赏析

首句开门见山,点明主题。“风华”一词巧妙双关,既赞誉其外在之美,据史料记载,这尊隋代佛首“脸庞圆润,眼睛上挑,嘴角内凹,露出笑容”,雕刻技艺精湛,表现手法细腻;更颂扬其内在的“意蕴”,即佛教艺术所蕴含的“祥和、宁静、含蓄、端凝”的精神境界。这种内外交融的描绘,与春晚直播时佛首给人的神秘、高贵印象高度契合。

第二句由外在风华递进至内在意蕴,佛首不仅是艺术珍品,更蕴含着博大精深、慈悲为怀、放下执念、圆融无碍的佛教智慧。一个“解”字,恰如其分地揭示了其净化心灵、引领觉悟的深远力量。

第三句隐晦地描绘了佛首回归的曲折历程,作者并未直接控诉掠夺,而是以“有缘天道”的哲思视角审视这段流离史。“居沧海”三字,饱含对佛首漂泊命运的深切感慨,将其置于宏大的时空背景之中,暗含冥冥之中的因果或天意,也为下文的回归与“至真”埋下伏笔。

结句堪称诗眼,“微笑”是北齐造像“天龙山样式”的典型特征,神秘、含蓄,充满内在的喜悦与慈悲,成为佛首最动人的表情符号。“微笑”与“至真”的联结,赋予冰冷石雕以生命的温度和历史的情感,直至今刻才达到最真实、最圆满的状态。“始”字力重千钧,是历史性回归的点睛之笔,蕴含无尽感慨与欣慰。

这首小诗以四句28字的极简篇幅,承载起民族文化的集体记忆。一千四百多年或许转瞬即逝,而这尊佛陀脸上微微启的笑容,仿佛凝固了时光,未曾消逝。佛首眉宇唇角间定格的隋唐之雄健,穿越岁月,静静绽放在今日华夏。

## 生活频道

# 香葱焗肉排

王瑞庆 文/图

香葱焗肉排是地道的上海家常菜,据说上海家家户户的妈妈都有独属于自己的大排秘笈,代代相传。好友的母亲是上海人,我小时候在她家吃过阿姨做的鸡排。后来好友成家,宴请亲朋时总会做这道菜,味道和她妈妈做的一样好吃。好友说,鸡排和猪排的做法大

同小异,关键都是用刀背把肉拍松,再裹上面包糠油炸。这道菜也成了我的心头好,闲暇时便会自己动手烹制。

做这道菜,选食材是第一步。老上海人选猪肉,讲究热气肉和冷气肉之分,热气肉就是未经冷藏的新鲜猪肉。正宗的香葱焗肉排,要用带油边、带骨头的五花大排,骨边的肉肥瘦相间,口感最佳。可惜我很难买到这种肉,大多时候只能用超市冷藏柜里的通脊肉代替。

### 原料和工具:

- 1.一块通脊和一把肉锤。
- 2.小香葱一把(量要足)。

### 制作步骤:

- 1.用肉锤将通脊肉捶扁,或者用刀背拍松也可以。
- 2.腌制肉排,时间最好半天以上,能冷藏腌制一夜更佳。以两片肉排为例:放3片姜片、1小瓷勺生抽、1小瓷勺花雕酒,加少许盐、1瓷勺糖,打入1个鸡蛋,再加约1克小苏打,抓匀后静置腌制。

- 3.小香葱洗净切段,葱白和葱绿分开两段。

- 4.腌好的肉排均匀拍上一层淀粉,抖掉多余的粉。起一口深底小口的锅,倒入足量的油,确保肉排下锅后不会沉底,快速炸5~6秒后捞出控油。

- 5.调一碗料汁:1瓷勺白砂糖、1瓷勺花雕酒、2瓷勺生抽;喜欢颜色深一点的,也可以用1勺生抽搭配1勺老抽。

- 6.炒锅中放少许油,先下葱白,再放葱绿,最后放入炸好的肉排。把调好的料汁均匀浇在肉排上,小火焗4分钟,翻面后再浇一次料汁,继续焗4分钟,最后开大火收汁即可。

### 烹饪心得:

香葱焗肉排,葱香浓郁肉酥嫩,冷热吃都很美味。做这道菜,小葱一定不能省,因为焗制的过程中不建议多加水,小葱会慢慢渗出水分,刚好滋润肉排。往往最后,吸满肉汁的葱段会比肉排更受欢迎。

