



# 过年怎么吃才健康

泽昆



春节期间,大多数家庭是鱼肉满桌、菜肴超量、酒足饭饱的状态;冰箱中也堆满了各种剩菜。这会给肠胃带来负担,许多人在节日餐桌上吃出了问题。那么如何吃得健康、舒心呢?给大家分享一些春节养生攻略,祝大家过一个吉祥如意健康年!

## 过年饮食的四大禁忌

### 忌生冷寒凉

避免直接食用从冰箱取出的食物,凉菜、冰饮需控制摄入量。中医认为“寒主收引”,易导致脾胃阳气受损,可搭配生姜、花椒等温热调料平衡寒性。

### 忌肥甘厚味过量

红烧肉、油炸食品等高脂食物需适量,建议每日肉类摄入量不超过150克。可采用蒸、煮、炖等烹饪方式替代油炸,减

少脾胃负担。

### 忌饮食不规律

避免因走亲访友打乱正常三餐节奏,建议采用“少食多餐”模式,每餐七八分饱为宜。晚餐宜清淡,睡前2小时避免进食。

### 忌盲目“大补”

人参、鹿茸等滋补品需根据体质服用,湿热体质者盲目进补易生“内火”,可选择山药、莲子等平和的健脾食材。

### 中医小知识

《脾胃论》强调“内伤脾胃,百病由生”。春节饮食需遵循“以温为顺,以和为贵”原则,使脾胃升降有序,气血生化有源。

## 三款健脾食疗方

### 山药小米粥

山药30克、小米50克、莲子15克,熬煮成粥。山药健脾益气,小米和胃安眠,适合早餐或晚餐食用。

### 萝卜羊肉汤

白萝卜200克、羊肉100克、生姜3片,慢炖1小时。萝卜理气消胀,羊肉温阳散寒,适合虚寒体质者。

### 四神健脾茶

茯苓10克、芡实10克、薏米10克、莲子10克,煮水代茶饮。四味食材均为药食同源之品,能健脾渗湿,适合餐后饮用。

## 节日饮食的黄金搭配原则

采用“1:2:3”饮食结构:1份主食(优选杂粮)、2份蔬菜(深色蔬菜占比过半)、3份优质蛋白(鱼、蛋、豆制品为主)。进食时细嚼慢咽,每餐时间不少于20分钟,有助于脾胃运化。餐后顺时针按摩腹部5分钟,促进胃肠蠕动。

遵循以上原则,既能享受春节美食的乐趣,又能顺应冬藏养生之道,让脾胃在节日期间保持最佳状态。记住,饮食有节、食养为先,才是春节期间守护健康的关键。



鹤寿延年(国画) 霍香锦 作

## 诗词课堂

### 珠帘卷·悬瓮山麓

姜美萍

空山老,湛云长,烟波已蘸寒霜。群鸟俄而飞去,清风留我旁。谁洒一川零露,谁涂一片疏黄。悬瓮浸天难逸,能几个,解兴亡。

## 悬瓮山麓

孙爱晶

悬瓮山位于太原市晋祠西侧,属吕梁山系西山山脉组成部分,海拔约1200米。其名称源自山腹曾有瓮形巨石,《太原县志》记载宋仁宗时期地震导致山体坍塌,瓮形消失。该山作为晋水发源地,《山海经》记载“悬瓮之山,晋水出焉”,难老泉水源即出自山体断岩层。现存北齐天保三年(552)开凿的石窟佛像及悬瓮寺遗址,印证其宗教文化地位。

这首词以简淡之笔勾勒出空山寒寂之景,继而转入深沉的历史之思,语言凝练而意境苍茫。开篇“空山老,湛云长”,“空”“老”二字奠定全词萧瑟基调,山峦之亘古与云天之旷远形成空间张力,暗喻时间流逝的苍茫感。三句“蘸”字精妙,将烟波拟作笔锋,轻点寒霜,既写秋末冬初的凛冽,又似以自然为墨,渲染出一幅清冷画卷。四五句“俄而”凸显倏忽之态,鸟群离去更显山野空寂,唯余“清风留我旁”,暗含人世孤独与自然恒在的对照。

下阕以双重设问句承接上阕,将晨露与秋色归于天地无声的造化,强化神秘与苍凉之感。

接下来“悬瓮”既指山形如瓮,亦隐喻历史如容器,承载时光;“浸天”则赋予静物动感,似山川欲融于苍穹,暗合后文“兴亡”之思。结句点睛“解兴亡”三字沉重,既含对世事无常的慨叹,亦透露出超越个体生命的追求——唯有山水亘古,而人间知音寥寥。

全词以白描勾勒景象,未着浓彩却寒意逼人;语言疏淡如水墨点染,情感层层递进,由景入情,由情至理。结尾收于历史叩问,不答而答,留给读者沉吟空间,得宋词“清空”之境。

## 年节烩菜

王瑞庆



本版图片来源:百度网

逢年过节,亲友团聚,炖一锅热气腾腾的烩菜大快朵颐,是大江南北各地相近的风俗。比如粤港两地的盆菜、福建的佛跳墙、山西的什锦火锅,都是烩菜,只因各地气候风物不同,食材和烹饪手法各异,有的以海鲜为主,有的以山货居多,有的精致细腻,有的粗犷豪放,却都盛满了团聚的暖意。

什锦火锅作为晋菜代表性特色美食,是山西人节庆团聚的家宴必备菜品。餐桌正中摆一只铜火锅,码齐了荤素食材,炭火正红,讨一个红火开年的好彩头。

铜火锅端庄大方,且具仪式

感。可是铜火锅并非家家必备,还要用木炭作燃料,总是烦琐。现在许多人家会选择在餐桌上放电磁灶加一个金属的汤锅。我们家更简单,把火锅的食材事先放在燃气灶上炖熟,适时端上来就好。

无论用什么样的烹饪方式,这锅什锦炖菜食材丰俭由人,适口者珍。

我家常备的食材很是家常:一是烧肉,切片备用;二是现炸的丸子,还有油炸土豆、长山药与豆腐;三是吸味的粉丝或粉条;四是提鲜的香菇等菌类;五是垫锅底吸饱汤

汁的大白菜;最后少不了足量高汤增香。

做法更是简单:白菜切片铺在锅底,再将其余食材依次码放整齐,倒入调味好的高汤,大火烧开后转小火慢炖,静待鲜香交融即可。

于寻常人家而言,过年必做的就是几大块烧肉。起油锅炸烧肉时,总会顺带炸些丸子、土豆、长山药和豆腐,备着年节食用。年根儿一近,邻里间的寒暄也变了样,从日常的“吃了没”,换成了“肉烧好了没”“丸子炸完了吗”,一问一答间,年的味道便愈发浓郁了。