

## 春分时节

### 多吃当季菜



春分平分昼夜、寒暑，保健养生要注重保持人体的阴阳平衡，尤其饮食方面，更要注意平衡膳食，多吃时令蔬菜。

《春秋繁露》说：“春分者，阴阳相半也。故昼夜均而寒暑平。”这天以后，北半球昼长夜短，所以春分是北半球春季的正式开始。《内经》“谨察阴阳所在而调之，以平为期”故而饮食上应协调、平衡膳食。

在饮食调养方面，适宜选择能保持机体功能协调平衡的膳食。春季要注意协调肝的阴阳平衡，宜食补肝的甘味食物，如枸杞、核桃、花生、大枣、桂圆等。泡菊花茶、薄荷水喝，也能起到清除肝热的作用。

每个季节都有符合气候条件生长的时令菜，得天地之精气，营养价值高。1、吃有养阳功效的韭菜，可增强人体脾胃之气；2、食豆芽、豆苗、莴苣等，有助于活化人体生长机能；3、吃些菜花，它具有强壮身体，预防流感的作用；4、桑葚、樱桃、草莓等晚春水果营养丰富，能润肺生津，滋补养肝；5、莲子能够固精气，强筋骨，补虚损，除寒湿；具有补中益气，养脾胃，解毒功效的牛肚也是此时不错的选择。



## 三款美食

### 益气养神

#### 白烧鳊鱼

材料：鳊鱼500克，黄酒、葱白、生姜、食盐、胡椒粉、植物油各适量。

制作：鳊鱼去骨及内脏，洗净切成寸段备用，锅内到入植物油，烧至七成热时，放入鳊鱼、葱、姜，略炒后加入黄酒、食盐、少量清水，小火烧至熟透撒入胡椒粉即成。

功效：补虚损，止便血。对于产后虚羸，痔疮出血，下痢脓血，脏腑耗损效果尤其为好。

#### 桂圆莲子粥

材料：桂圆肉20克，莲子肉15克，红枣6个，糯米30克。

制作：红枣去核，与糯米、桂圆肉、莲子肉一起放入锅内，加水适量，置武火上烧沸，改用文火熬煮至熟烂，加糖调味。

功效：健脾益气，养血止血。

#### 番茄烧豆腐

材料：番茄300克，北豆腐150克，调料：植物油50克，酱油50克，味精1克，白砂糖10克，盐2克。

制作：将西红柿用开水烫一下，剥去皮，去掉籽，切成厚片；豆腐切成3厘米左右的长方块；将炒锅放入植物油，烧热后放入西红柿炒1至2分钟，把豆腐放入，加入酱油、盐和白糖，滚几滚，撒入味精即可。

功效：番茄烧豆腐酸甜软嫩，香鲜易嚼，对老年人有很好抗老防衰、美容、抗癌之功。

# 春分滋补必知的美食

春分，昼夜平分之一，此时天气已经暖和，到处一片生机勃勃的景象。由于此时的天气乍暖还寒，变化不定所以容易引起春季的一些流行疾病，因此就需要注意，尤其是在饮食上，吃一些清淡的可以滋补脾胃的食物，下面我们来盘点一些春分节气保健必知的食物。

#### 红枣等养脾甜食

我国古代名医孙思邈说过：“春日宜省酸增甘，以养脾气。”意思是说，春季宜少吃酸的，多吃甜的。中医认为春季为肝气旺盛之时，多食酸味食品会使肝气过盛而损害脾胃，所以应少食酸味

食品。而人们在春天里的户外活动比冬天增多，体力消耗较大，需要的热量增多。但此时脾胃偏弱，胃肠的消化能力较差，不适合多吃油腻的肉食，因此，热量可适当由甜食供应。红枣正是这样一味春季养脾佳品。

#### 蜂蜜补中益气

中医认为，蜂蜜味甘，入脾胃二经，能补中益气，润肠通便。春季气候多变，天气乍暖还寒，人就容易感冒。由于蜂蜜含有多种矿物质、维生素，还有清肺解毒的功能，故能增强人体免疫力，是春季最理想的滋补品。因此，在春季，如果每天能饮用1至2匙蜂蜜，以

一杯温开水冲服或加牛奶服用，对身体有滋补的作用。

#### 春芽抗菌又养颜

春日食春芽。孔子说“不时，不食”，意思是，不是这个季节的(东西)就不吃。中医经典著作《黄帝内经》也说要“食岁谷”，就是要吃时令食物。春天里所有的植物都生发出鲜绿的嫩芽，可以食用的春芽有很多，如香椿、豆芽、蒜苗、豆苗、莴苣等。

#### 菠菜解毒防春燥

菠菜是一年四季都有的蔬菜，但以春季为佳，而不是赵本山和宋丹丹说的“秋菠”。“春菠”根红叶绿，鲜嫩异常，最为

可口。春季上市的菠菜，对解毒、防春燥颇有好处。中医也认为菠菜性甘凉，能养血、止血、敛阴、润燥。因菠菜含草酸较多，有碍钙和铁的吸收，吃菠菜时宜先用沸水烫软，捞出再炒。

#### 葱、姜、蒜杀菌助春阳

不仅是调味佳品，还有重要的药用价值，可增进食欲、助春阳，还具有杀菌防病的功效。春季是葱和蒜在一年中营养最丰富，也是最嫩、最香、最好吃的时候，此时食之可预防春季最常见的呼吸道感染。北方人春天爱吃的小葱炒鸡蛋或小葱蘸酱，都是很有营养和顺应节气的最佳吃法。