

■海都记者 吴日锦 林良标 文/图

倏忽秋又尽,昨日又立冬。有谚语曰:“立冬补冬,补嘴空。”看来,在立冬进补这件事上,全国人民有着高度的一致性。其实不单是今天,古人也有立冬进补的习俗,唐朝诗人李白有诗:“冻笔新诗懒写,寒炉美酒时温。”看看,寒冬时节,诗人连诗都懒得写了,还是温一壶美酒,来一餐美食实在。

闽南民间习惯以立冬为冬季的开始。在立冬这一天,大家都会为身体补充新的能量,比如鸡鸭牛羊鱼鹅等,通常和中药一起烹炖,以期顺利度过冬季。今天的《谈天说地》,海都记者特意采访了泉州知名中医阮传亮,和大家一起分享立冬节气时,泉州人“补冬”补什么,怎么补。



泉州水门巷口,一锅锅热气腾腾的羊肉、鹅肉馋煞路人



泉州城北路的麻舅姜母鸭

名中医教你冬季怎么进补

中医学认为,立冬阳气潜藏,阴气盛极,草木凋零,蛰虫伏藏,万物活动趋向休止,以冬眠状态,养精蓄锐,为来春生机勃勃作准备。人们通过进食高热量的食物,调和体内阴阳,提高自身对寒气的抵御能力。

美食难以抵挡,但也需科学进补。这不,为了大家的健康,海都记者特意采访了泉州知名中医阮传亮。他介绍,民间习惯以立冬为冬季的开始,冬在五行属水,机体阳气亦开始潜藏于肾水之中,故讲究立冬养生应该补肾,温补养阳,少吃生冷也不宜过燥。《黄帝内经》也说:“冬不藏精,春必病温。”冬天天气寒冷,寒也与肾相应,最易伤害肾的阳气,所以说冬天对肾的保养十分重要。

那么泉州人比较喜爱的羊肉能不能多吃呢?阮传亮认为,泉州的气候比起北方要温暖很多,不宜食用过多温热大补的食物,否则容易导致“上火”。如果喜食羊肉,可用白萝卜炖羊肉,或配些白萝卜汤。中医认为白萝卜汤性寒凉,味辛甘,可消积滞、化痰清热、下气宽中,素有“小人参”之称。白萝卜与羊肉共炖,不但有去膻作用,还有助消化的功效,能补脾胃,壮筋骨,御风寒,且补而不腻,消而有度,不易上火。

阮传亮给大家推荐的立冬进补食谱是姜母鸭,他说姜母鸭具有养胃健脾、舒筋活血、祛寒化痰的功效。现代医学分析,鸭肉的胆固醇含量低,且有补虚劳、清肺热、止咳喘、消水肿等功效。至于姜母鸭主要辅料生姜,常用于治疗腹痛、呕吐、风寒、感冒以及调理脾胃、增进食欲等。

小贴士

教你做好吃的姜母鸭

鸭子半只,老姜1个,芝麻油1大勺,米酒1/3瓶,老抽1大勺,白糖1小勺,枸杞少许,盐适量。将鸭肉洗净后切块,老姜切成片,锅中放入芝麻油,中火烧至6成熟时放入姜片,慢慢煸香。

待姜片煸至微微发黄时将鸭肉倒入,炒至鸭肉变色时倒入适量的老抽炒至上色,炒均匀后倒入米酒。继续维持中火翻炒约15分钟,到鸭肉水分炒干、颜色变深的时候,加入糖、八角、桂皮、香叶,加适量的盐调味,加入没过鸭肉的开水。

开大火烧至沸腾,转小火慢慢炖1.5个小时。出锅前10分钟将洗净的枸杞加入,开大火拌匀烧至汤汁浓香即可。

建隆/制图

泉州人补冬补什么? 怎么补,听听名中医怎么说

羊肉、鹅肉、姜母鸭是首选

“补冬”选择在立冬日进行,说明大家对此也有一种“仪式”上的共识。民间认为过了立冬这个点,就进入了一年的寒冬。因此,选择了在这个点“补冬”更有功效。

在古城泉州也不例外,昨日一大早,记者来到泉州各大菜市场、海产品店,鸡鸭鱼鹅以及各种海鲜颇多,赶早买菜的阿姨们早就把手上的袋子装得满满当当,就等着回家为家人一展身手,露个厨艺,姜母鸭是首选。

泉州人补冬,那可从来不含糊,从鸡鸭鹅到蟹鱼虾,山海搭配出丰盛的补冬美食汇。尽管家里的美食已经够丰盛,但在这一天到中山路水门巷的老字号打上一份羊肉煲或鹅肉煲,是许多人多年的习惯。

上午,刚刚10点出头,水门巷口这两家已经开了30多年的羊鹅肉老字号,几锅热气腾腾的羊肉、鹅肉散发着诱人的肉香,不时有市民停下来打包一份带走。

“销量比往常翻了好几倍。”妈妈辈就在巷口摆摊,如今自己也当了奶奶的摊主傅阿姨说,昨天店里准备了十几锅的羊鹅肉,来买的几乎是老顾客。记者问她,几十年做下来,有什么样的秘诀,她轻轻一笑:“除了秘制酱料,羊用上好的黑山羊,鹅选上好的狮头鹅就够了。”是啊,高端的食材,往往只需要最简单的烹饪。

海都讯(记者 田米) 昨天是立冬,泉州市天气以阴天为主,阳光稍显逊色,部分乡镇有小雨。午后最高气温沿海地区在21℃~24℃,而山区则是在17℃~20℃,还是能感觉到阵阵凉意的。

气象部门预计,今天泉州市依旧以阴天为主,气温相较昨天变化不大。到了后天,山区部分乡镇会有小雨。请广大市民朋友及时关注天气变化,早晚记得添衣保暖,谨防着凉感冒,外出携带雨具。

未来几日,泉州市沿海将有7~8级东北大风。沿海风力较大,请海上航行和作业船只注意安全,滨海旅游、户外设施、港口作业等注意防范大风带来的不利影响。

天气阴天为主 早晚注意保暖

体彩开奖公告

中国体育彩票超级大乐透第22127期开奖公告	中国体育彩票福建31选7第22297期开奖公告	中国体育彩票福建31选7第22297期开奖公告	中国体育彩票福建22选5第22297期开奖公告	中国体育彩票排列3(福建省)第22297期开奖公告
<p>本期开奖日期:2022年11月7日</p> <p>本期开奖号码:03+08+09+20+02 04 10</p> <p>本期中奖注数:111注</p> <p>本期一等奖注数:0注</p> <p>本期二等奖注数:111注</p> <p>本期三等奖注数:33注</p> <p>本期四等奖注数:945注</p> <p>本期五等奖注数:19462注</p> <p>本期六等奖注数:27384注</p> <p>本期七等奖注数:485300注</p> <p>本期八等奖注数:793004注</p> <p>本期九等奖注数:7,775,717注</p> <p>本期合计注数:97,139,975注</p>	<p>本期开奖日期:2022年11月7日</p> <p>本期开奖号码:03+10+13+15+22+26+27 21</p> <p>本期出球顺序:26+15+22+03+13+10+27 21</p> <p>本期销售金额:789510元</p> <p>本期奖金总额:1888712.50元</p> <p>本期一等奖注数:0注</p> <p>本期二等奖注数:1注</p> <p>本期三等奖注数:0注</p> <p>本期四等奖注数:81注</p> <p>本期五等奖注数:4210注</p> <p>本期六等奖注数:34667注</p>	<p>本期开奖日期:2022年11月7日</p> <p>本期开奖号码:03+10+13+15+22+26+27 21</p> <p>本期出球顺序:26+15+22+03+13+10+27 21</p> <p>本期销售金额:1306084元</p> <p>本期一等奖注数:3注</p> <p>本期二等奖注数:0注</p> <p>本期三等奖注数:93注</p> <p>本期四等奖注数:81注</p> <p>本期五等奖注数:4210注</p> <p>本期六等奖注数:34667注</p>	<p>本期开奖日期:2022年11月7日</p> <p>本期开奖号码:21+17+07+10+03</p> <p>本期销售金额:106002元</p> <p>本期一等奖注数:4注</p> <p>本期二等奖注数:209注</p> <p>本期三等奖注数:2700注</p>	<p>本期开奖日期:2022年11月7日</p> <p>本期开奖号码:111195</p> <p>本期销售金额:4605914元</p> <p>本期一等奖注数:1注</p> <p>本期二等奖注数:574注</p> <p>本期三等奖注数:0注</p> <p>本期四等奖注数:0注</p> <p>本期五等奖注数:0注</p>

泉州市区	8日 阴	19℃~25℃
天气预报	9日 多云	20℃~26℃
厦门市	8日 多云转阴	19℃~25℃
天气预报	9日 多云	20℃~26℃
漳州市	8日 多云	19℃~26℃
天气预报	9日 多云	19℃~28℃

福建省体彩管理中心