

吃火锅时务必将鱼、虾、蟹等水产品洗干净，肉要切薄，下锅后要完全煮沸，彻底加热，尽量多烫一会儿，切勿做寄生虫的“宿主”——

火锅的十个养生吃法

□ 宁蔚夏

营养课进行时

冬天，火锅自然成为人们喜爱的传统饮食，既能以此祛寒，又能通过其中丰富的营养调补身体，尤其是具有麻、辣、鲜、香等特色的川味火锅，还会给寒风凛冽的隆冬增添热烈的气氛。当然，吃火锅必须讲究科学性，否则很容易“上火”，甚至罹患疾病。

一是合理搭配膳食。吃火锅时，动物性食物与植物性食物、酸性食物与碱性食物、荤食与素食、热性食物与凉性食物，要有机配伍，均衡摄取。尤其是动物性食物、酸性食物、荤食、热性食物等要有所控制，千万不能过偏。

二是调整进餐顺序。一般来讲，人们吃火锅往往是先吃肉食，再吃蔬菜，最后吃水果。而科学的吃法则恰恰相反，应先吃水果，再吃蔬菜，最后吃肉食。这样既有利于保持各种营养物质之间的平衡，又有助于营养物质的消化吸收及其代谢。因此，在火锅开涮前，最好先吃点水果，或是喝些果汁或蔬菜汁。

三是吃时别拖太长。吃火锅最容易消磨时间，有的人一吃就是数小时，甚至通宵达旦。胃肠等消化器官连续工作，会使胃液、胆汁、胰液等消化液不停地分泌，从而加重其负担，久而久之便导致消化功能紊乱，引发慢性胃炎和胰腺炎等消化道疾病。因此，吃火锅切勿打“持久战”。

四是小心吃得过烫。火锅浓汤的温度可高达120℃，很容易烫伤口腔、舌部、食

道以及胃黏膜。一些本来就有复发性口腔溃疡的人，吃火锅之后，其口腔溃疡发生的概率会大增，或者使原有口腔溃疡加重。同时，还易致急性食道炎和急性胃炎，重者有诱发食道癌的可能。因此，从锅中取出滚烫的涮食时，最好先放在小碟内凉一凉，若能配上冻鲜奶则可防止烫伤。

五是不宜吃得过辣。辛辣食物进入消化道之后，会强烈刺激消化道黏膜，使其充血、水肿，最明显的感觉即是“两头辣”，引起口腔炎、牙龈炎、口腔溃疡、胃肠炎以及痔疮等，甚至导致胃和十二指肠溃疡出血、穿孔以及便血。故而，吃火锅千万不要只顾口感而忽略太麻、太辣。

六是切忌吃得过生。吃海鲜及肉类若只图鲜嫩，一涮即食，极易导致寄生虫病。常见的有旋毛虫、绦虫、囊虫和华支

睾吸虫。数据显示，国内一些地区，近年来因吃不洁猪肉而患上囊虫病的占70%，因吃不洁虾蟹而感染肺吸虫病的占20%，另外还有不少感染肝吸虫病的。鉴于此，吃火锅时务必将鱼、虾、蟹等水产品洗干净，肉要切薄，下锅后要完全煮沸，彻底加热，尽量多烫一会儿，切勿做寄生虫的“宿主”。

七是食物必须清洁。火锅食物种类繁多，生熟混杂，烫食时大多半生不熟，所以对涮锅食物一定要彻底清洗，对各种餐具要随时消毒，生熟物品要分开使用，不可混杂，以免发生急性肠胃炎、食物中毒等消化道疾病和传染病。为防止细菌等致病微生物感染，可在火锅佐料中加入醋、蒜、芥末等加以解毒。

八是切莫吃得过咸。火锅汤料和佐料均

含盐分，在进食过程中，往往会不知不觉摄入大量钠离子，这对肾脏病、高血压以及水肿病人极为不利。况且，由于长时间加热，硝酸盐、亚硝酸盐含量猛增，加大了致癌概率，因而吃火锅一定要掌握好放盐量。

九是不要连吃带喝。火锅汤含有大量油脂、钠、钾离子、嘌呤及辛辣调料，饮用后会使得高血压、高血脂、痛风、痔疮、胃病等加重，因此吃完火锅后最好别喝汤。

十是不可吃得过饱。有的人为“饱口福”，遇到火锅就狂吃、猛吃，甚至肚子已饱仍不停嘴，以致摄入大量油脂和肉类，使胃肠功能超过负荷，这样极易诱发胆囊炎和急性胰腺炎等疾病。吃火锅要适可而止，切忌暴饮暴食。

(作者系中国科普作家协会会员、成都市第二人民医院副主任医师)

据安徽淮南八公山出土的羊肉汤，人们推测至少3000年前，我国就已经开始食用羊肉汤——

一碗热羊汤，三冬寒气散

□ 许文涛 李洁

“浩汗霜风刮天地，温泉火井无生意”，寒风凛冽的冬天，恐怕再没有什么比一碗热羊汤更能驱寒送暖的了。

羊汤一熬三千年

作为六畜之一，羊是与上古先人的生活关系最密切的动物，它不单是作为人们的食物，更是融入到了我国的文化发展之中。汉代许慎在解释字义时说道：“美，甘也。从羊从大。羊在六畜主给膳。”

早在母系氏族公社时期，我国北方草原地区的原始居民，就已经开始牧羊了。根据安徽淮南八公山出土的羊肉汤，人们推测至少3000年前，我国就已经开始食用羊肉汤了。中华美食博大精深，种类繁多，不论南北，我国许多地区都有冬天喝羊肉汤的习惯，山东单县羊肉汤、安徽萧县羊肉汤、河南灵宝羊肉汤、江苏苏州藏书羊肉汤、四川简阳羊肉汤等都深受人们喜爱。

羊肉汤温补驱寒

那么，为什么降温的时候，一碗羊肉汤可以让人温暖起来呢？这自然离不开“食物热效应”的作用。

“食物热效应”又称“食物的特殊动力作用”，指的是食物中的营养素在消化吸收和代谢转化过程中产生的能量额外

消耗，体温升高是“食物热效应”的一个主要现象。

相比于脂肪和碳水化合物，蛋白质具有更高的热效应。研究者认为，通常蛋白质的热效应可以达到脂肪和碳水化合物的5至8倍。而羊肉恰好是一种蛋白质含量丰富的食物，每100克羊肉中含有约20克的蛋白质。这也使得同样是

一碗热汤，羊肉汤比白菜汤更能让人温暖。与此类似，牛肉、猪肉等中也同样含有丰富的蛋白质，用来做汤喝同样可以使人感到温暖。同时，红肉类食品中丰富的铁、锌等微量元素可以防止贫血的发生，这在一定程度上对人体抵御寒冷也有一定的功效。

除了羊肉以外，人们在熬羊汤时还



(视觉中国供图)

会加入各种香辛料，如葱、姜、蒜、花椒、胡椒等。这些香辛料促进消化液分泌和血液循环的功效，同样可以增加身体散热，使人感到温暖。

健康享用羊汤

羊肉汤虽然味美且可以在寒冷的冬天使人感到温暖，但过量食用，也可能造成盐含量过高和蛋白质摄入过多，而造成的干燥和燥热等情况发生。因此，在食用羊肉汤时，应当坚持适量原则并保证蔬菜的摄取。

如果在煮汤时加入萝卜、山药等配菜，这样不仅可以使得羊肉汤更加美味，也可以使营养的摄取更加均衡，从而避免由于肉类摄取过多造成的便秘等情况的出现。在羊肉和羊骨的炖煮中，一些水溶性物质的溶出使得羊肉汤鲜美可口，其中包括了一些游离的氨基酸、核苷酸和低聚肽。但是，如果放弃了羊肉想要单纯依靠汤来补充营养是不可能实现的，因为大部分的蛋白质和铁仍然存在肉中。

特别值得注意的是，肉汤中往往含有较多的嘌呤，因此对于高尿酸血症者应当避免过多的摄取肉汤。

(第一作者系中国农业大学营养与健康系教授，第二作者系中国农业大学营养健康系硕士研究生)

“轻断食”真的可取吗

□ 刘婷 程景民

在众多博主的轮番推荐下，“轻断食”逐渐走进人们的视野。很多人一听到轻断食就觉得等于断食，就是每天少吃一顿饭、两顿饭，或者连着很多天不吃饭？真的是这样吗？轻断食真的健康吗？

轻断食不是最近才兴起的，断食来源于古老的宗教仪式，实在算不上医学新发明。像基督教的四旬期、伊斯兰教的斋戒、佛教的闭关，都是断食。断食历史悠久，早在先秦时期就有“辟谷”方法进行养生的历史，这“辟谷”也是一种断食。《庄子·逍遥游》中，就有“不食五谷，吸风饮露”的记载，也成了后世道家修仙所效仿的榜样。

要注意轻断食不等于断食。轻断食又名间歇性断食，从名字上就可以看出它对断食的频率、断食的时间有要求，

其对断食那天的能量摄入也有严格的规定。只有按照严格的规定来，才算是真正意义上的轻断食。

轻断食比较可靠的方法有三类。一是限时禁食，即每天在8小时以内进食，随便吃，不做严格限制，8小时以外的时间只能喝水。也有采用6小时或4小时进食的。但这种方法效果并不理想。二是隔日禁食，将断食日和摄食日交替进行的一种方法，断食日仅摄入平日热量的25%—30%，不限制饮水；摄食日正常饮食。这种方法能在短时间内减重，但饥饿感较强，很难坚持。三是5:2轻断食，一周内任选连续或不连续的2天作为断食日，断食日采取极低热量(500—600 kcal/d)饮食，食物以新鲜果蔬、全谷物、大豆制品和脱脂牛奶

为主；其余5天正常饮食。但需要注意的是，若长时间进行5:2轻断食，一定要有专业的监测。还有几种如周断食、月断食等，实际操作、坚持有难度，并不推荐。

研究发现，轻断食对健康有促进作用，轻断食有减重的好处，除了减肥，还可以治疗一些疾病，可以控制血糖、逆转糖尿病前期，又能降低血压，还能减少哮喘、关节炎的急性发作。而且，除了身体层面的变化，轻断食还有提高记忆力，改善认知功能的作用，对预防和治疗阿尔兹海默症、帕金森都有一定的作用。很多女性朋友可能更关注它的抗衰老作用。动物实验显示，间歇性断食可以延缓衰老进程。至于很多老年朋友关注的延长寿命，虽然目前还没有

人体的实验数据，但已经获得了动物实验的验证。

轻断食好处多，但不是每个人都适合，有客观减肥需求且没有严重器质性疾病或肝肾功能异常，大多数人都可在医生的指导下尝试“轻断食”。但是有相关疾病的人，还是不要自己盲目操作。再者，正处于生病状态，或者处于生理期的女性，不要轻易断食。

(第一作者系山西医科大学公共卫生专业硕士研究生，第二作者系中国食品科学技术学会理事、山西医科大学教授)



苦瓠子，甜瓠子

□ 任崇喜

豆棚瓜架

朋友到家里，带来的礼物，是一只瓠子，白色的。

瓠子的岁月长，长瓠、悬瓠、壶卢、匏瓜、蒲芦，都是它的名字。瓠子和丝瓜形状相仿。丝瓜开黄花，瓠子开白花。丝瓜表皮暗绿，有竖纹；瓠子外形相对较粗犷，肤色青亮，光滑无纹，有细微的绒毛。

瓠子老了以后，外皮变硬，为白色或黄色。黄色的瓠子，有点像老熟的黄瓜。

朋友拿来的瓠子，也进入了暮年。《王氏农书》称，“瓠之为物也，累然而生，食之无穷，烹饪咸宜最为佳蔬”。瓠子的吃法很多，荤素皆可搭配，可以清炒、炒肉，甚至和海鲜一起做，味道清新；可以做汤，清鲜爽口。倘若再切上一方豆腐，或打上蛋羹在里面，更是妙不可言。在《瓠子汤》一文里，知堂先生开头

便说：“吃饭时有一碗瓠子汤，倒是很素净而且鲜美可口的。”

瓠子，也可包饺子，或做菜饼。一根很粗壮的瓠子，用盐杀过之后，就现出自己的软弱来。包一餐饺子，瓠子往往要用去几个。与瓠子能和和谐配合的，是五花肉，二者相得益彰。做瓠子饼，要选大一点的，更喜嫩一些的，做好的瓠子饼，咬一口鲜嫩爽滑，油香之中，混杂着瓠子的清淡，萦绕在唇齿之间。

我们把这样的菜饼，称为面托。能做面托的，除了瓠子外，还有荆芥、芫荽、葫芦、笋瓜等等，有青绿感，很嫩。没想到，这只白色的瓠子，却是苦的。菜做好后，尝了一口，一股苦涩，油然从舌根部起。我看看朋友，他看看我，一副很无辜的模样。他的这只瓠子，是从乡下亲戚家的菜园里摘的。能把这一乡间之物，从百里之外带来，足见他的诚意。

古时，瓠子是可以当礼物的。在秦州落魄的杜甫，某天采药时，经过一片秋后的菜地，两位农民硬是把几只瓠子，放入

杜甫的药篓里。当时，他们正在拆除黄瓜架、拔去瓜蔓，秋虫在附近浅吟低唱，黄雀在不远处飞翔，都是一副局促不安、哀怨不已的模样。

“东篱已零落，瓠叶转萧索。幸结白花了，宁辞青蔓除。秋虫声不去，暮雀意如何。寒事今零落，人生亦有初。”杜甫秦州诗里的《除架》和《废畦》两首诗，就是有感于此而写成的。

老了的瓠子，还有什么用处呢？不清楚，我们食用的，都是青壮期的瓠子。分辨瓠子的老与嫩，最好的办法，就是用指甲轻轻掐一下，能掐动的自然是嫩的。有经验的夫妇，去菜场买瓠子，会用指甲掐掉一小块表皮，用舌头舔一舔，是甜的就买，苦的就不要。

按照古籍的说法，“长而瘦者曰瓠，短颈大腹曰瓠，瓠性甘，瓠性苦”。《史记》里，说张苍“身长大，肥白如瓠”，陆游在诗里说，“布衣儒生例骨立，纨绔市儿皆瓠肥”。朋友拿来的，白白胖胖的，明是瓠子的模样，怎么会苦呢？

苦瓠子，甜瓠子，都是瓠子，远没有瓠子的好故事。

古代，一些贤士大夫，崇尚清俭，会做出“幡幡瓠叶，采之烹之”之类的举动。唐代，郑余庆为宰相时，召集亲朋和僚数人在家中会餐，并神秘地说是有道名菜，已“烂煮去毛，莫拗折项”。人们窃窃私语，等待美味来临。没想到，最后摆在每个人面前的，仅米饭一碗、蒸瓠子一只。郑余庆吃得津津有味，其他人“相顾木然，强咽而作美食相”。

这样的宴请，滋味比苦瓠子更甚。在《红楼梦》里，尤氏骂周起两位姨娘是“两个苦瓠子”。“两个为什么苦呢？有了钱也是白填送别人”。这种骂法，比“怀空抱虚，有似蜀人瓠壶之喻，胸中无一纸之语，所识不过酒炙之事”，更为狠毒。后者，不过是说虚有其表；前者，言说的是人生之苦，让人体无完肤。

(作者系河南省作家协会理事、开封市政协常委)

顾名思义，花茶，是用花泡的茶，有花瓣茶、花叶茶和花果茶之分。亦指在红茶、绿茶等茶坯中放入有香气的鲜花调和后窨制而成的一类再加工茶。

我国是菊花的原产地。早在战国时期，屈原的《离骚》中就有“朝饮木兰之坠露兮，夕餐秋菊之落英”的名句。《礼记·月令》中也记有“季秋之月，鞠有黄华”。在这里，“鞠”和“鞠”通用，“黄华”即“黄花”。晋代陶渊明更是爱菊如命，他的“采菊东篱下，悠然见南山”，表达的是一种令人敬仰的悠游、闲适和清雅。唐代黄巢的《咏菊》：“待到秋来九月八，我花开后百花杀。冲天香阵透长安，满城尽带黄金甲。”特别在深秋之后，百花萎谢，独有菊花凌霜傲放，欣欣向荣，这是多么惹人喜爱的景象。

菊花品种繁多，有人统计有3000多种，但并不是所有的菊花都能供饮用，只有经过筛选、无毒、味道好、有利于健康的才能做茶饮。知名的有河南的怀菊、安徽的滁菊、浙江的杭菊、山东的济菊、福建的胎菊、四川的川菊、新疆的雪菊、江西的修江源皇菊等。其加工方法，一般要经过鲜花采摘、阴干、生晒、蒸晒、烘焙、包装等多道工序。

饮用时，取菊花适量，先用温开水冲洗不用，再用沸水冲泡，需要时5分钟左右，就可以喝了。一杯菊花茶，可连续冲泡3至5次。除了单独冲泡外，菊花还可以组合其他食材、药材或饮品一起冲泡，如茶叶、金银花、薄荷、玫瑰花、银杏叶、山楂、枸杞、决明子等。易冲泡者后放；不易冲泡者先放，乃至煮一下，以保持茶饮的步调协调。

菊花茶得天地之精气，历经寒暑，经霜不凋，有清热去火、明目解毒、生津止渴、消炎止痛、镇静安神等多种功效；还可以降血压、抑病菌、补肝肾、益精气、抗疲劳和增强免疫力，尤其适合目赤肿痛、口舌生疮、头昏脑涨、肝火旺以及高血压的人群饮用，是一种很好的养生保健饮品。但由于菊花性寒偏凉，本中医关于“寒者热之”“热者寒之”调理人体的方法，饮用菊花茶应该有所禁忌。特别是血压偏低、脾虚、胃寒者不适合饮用。另外，菊花茶宜现泡现喝，以温饮为好，不要喝隔夜的花茶。

慈禧太后最爱喝菊花茶，她习惯将杭菊混在龙井茶里饮用，或者根据身体状况加些中药材在里面。且泡菊花茶的水一定要用当天从玉泉山运来的泉水。当慈禧太后要喝茶时，两名太监弓着腰，双手托着茶盘，中间放着茶杯，两旁的银盘中盛着鲜香的菊花，然后齐呼：“老佛爷品菊了！”正因为慈禧太后爱喝菊花茶，除了御花园和上苑种植有三四盆名贵的菊花外，还每年从全国各地征集大量的御用菊花。

清代文学家蒲松龄，为写作《聊斋志异》，他在家乡的柳泉边设立了一个茶亭，免费提供茶水供过往的行人消暑解渴。为了让来往行人喝上可口的好茶，他经过多次试验，用菊花和桑叶泡的花叶茶，色泽鲜美，清香扑鼻，再滴点蜂蜜，更是具有“香、甜、润”的特色，后人称之为“菊桑茶”。蒲松龄同过往的行人边喝边聊天，重点引导人们讲奇闻异事，从中获得了许多写作素材，以谈狐说鬼的方式，创作出了一篇篇构思奇特、情节曲折、想象丰富的文学作品，对清代后的文言小说有很大的影响。

(作者系中国科普作家协会会员)



(视觉中国供图)