

数九寒天 补出元气满满

冬令进补,几千年前的医书已有记载,《黄帝内经》就有“春夏养阳,秋冬养阴”的论述。近代以来,冬令进补飞入寻常百姓家,成为一种大众化的养生方式。当小雪、大雪、冬至、小寒节气一个个从日历上被撕去,家家户户亦根据自己的体质和需求,选择适合的食物和药膳来进补。

进补的是一份亲情

上海人进补的选择,五花八门。如果非要找寻一个“公约数”,也不难,“干湿两吃”的芝麻核桃粉是也。

进入12月后,买芝麻核桃粉的柜台前,队伍明显长起来了。有买打好一套的,也有单买黑芝麻、核桃仁、冰糖后,回家自己打粉的。芝麻核桃粉怎么吃?“空口吃!”南京东路第一食品商店排队的老爺爺毫不犹豫。

在申城,有点岁数的,对这种吃法并不陌生,“喉啞会粘牢的,吃好还伐好笑,牙齿都黑黑的。”

“还有泡牛奶吃,泡酸奶吃,捣一捣!”一旁的阿姨忙补充了听上去“更温和”的吃法。

爷叔阿姨购买的热情高涨,但问到吃了有什么用?他们便掰起手指头向你一一说来:补血、润肠、养发、降低血脂、预防冠心病……“电视里报纸上都这么讲的。”

的确。2000年11月17日的《新民晚报》上就有这样一篇报道:“香,真香。近日沪上大街小巷的食品店纷纷开设了核桃芝麻的现榨现卖服务……传统的核桃肉芝麻磨碎后食用,既有风味又有营养。”

那又是从什么时候开始吃起的呢?最多的回答便是:“小辰光就吃过!”是啊,印象里妈妈用打粉机把芝麻核桃磨成粉,还要炒一遍,讲究地放上猪油。自家留一罐,给外婆家、舅舅家、阿姨家再送些。

每年冬天,这份亲情被细心打包,成为街头巷尾进补的“头牌”。

进补的是一口滋味

冬天吃羊肉,是上海人的老规矩了。尽管有人嫌弃羊肉的膻味,但吃羊肉的习俗却是由来已久。

这几年,随着乡村振兴,各类“羊肉节”办得越来越红火。“鱼羊为鲜”,年轻人里,爱上羊肉的吃客也越来越多。

冬日里,热气腾腾的羊汤端上桌,搭配着肥瘦相间的白切羊肉,香气扑面而来,配上朴实无华的一小碟盐或酱油作蘸料,满口滑嫩鲜香,最后再来碗羊汤面条收尾,适宜!

有人说,上海羊肉做法,是以黄浦江为界的。按红烧和白煮的不同做法分为南北两派,也就是所谓的“北红南白”。黄浦江南面的松江、奉贤、金山等地的羊肉做法以白煮羊肉为主,特点就是做法简单,保留了羊肉本来的鲜美风味;黄浦江北面的嘉定、宝山、崇明等地的吃法和苏州一样,以做红烧羊肉为主,加入浓油赤酱和茴香、八角等大料来调味,掩盖白煮羊肉可能的膻味。

“寒冷的冬季,饮食性味应以温热为主。温热的食物能够提供更多的能量,帮助身体保持温暖。”上海

进补的是一种健康

冬天,上海人喜欢去中医院配膏方,需求是一年比一年旺盛。

严冬的医院一隅,紫红的砖瓦映衬着国医大师严世芸教授题写的“岳阳膏方”四个遒劲大字,阵阵香气扑鼻而来。膏方制作室里,经验丰富的药师正在用竹搅片翻着紫铜锅里的药材。年复一年,一百口紫铜锅一起熬制膏方的盛大场面已成为“海派中医”文化的一面旗帜。

岳阳医院老年病科首席专家陈成川介绍,膏方绝非单纯补益,而是通过全面了解患者病情,采用调、通、化、清

等方法,将补虚和疗疾融为一体,一人一方,辨证施治。

随着人们的健康需求不断提高,膏方进补越来越受到申城百姓的关注。2022年起,曙光医院也开辟空间,自己开炉制作膏方。工作量增加了,但病人反馈出奇地好。“今天,中医的诊疗活动和现代医学一样,有日益流水线化、简单化的趋势,膏方却反其道而行之,日渐繁复,处处体现中医之美、人文之美。”上海市名中医、曙光医院朱抗美教授感叹。

她告诉记者,不同时代,人们的生活方式和现代疾病谱也在发展和变化,现在“三高”多、脾胃病多,膏方和中医也在适应时代。

曙光医院的一份海派膏方问卷调查,在“开膏方的主要目的”选项中,选择“滋补身体”的比例排在首位,为57%;“预防疾病”为28%;“治疗疾病”仅13%——这已经表明,大家视膏方为冬令进补的生活方式,而非单纯的治病药剂。

“历经几代传承人和医院的推广,膏方已成为上海人冬季养生习俗之一。”朱抗美表示。

上海四季

冬补

一方水土养一方人。江南地区,尤其上海,四季分明,讲究生活时令,居民饮食随节气变化而改变,不同季节有对应的养生保健方法。当北风席卷这片土地,裹挟着重重的寒湿,这种感觉,便是北方人来了都觉得“吃不消”。“冬令进补,来年打虎”的理念也就一直深入人心。

新民手绘

冬令进补食材



大枣

与桃、李、杏、栗并称为“中国五果”,富含多种维生素、铁、多糖等成分,能够健脾益胃、补气养血,是冬季“补血小能手”。



羊肉

冬季是特别适合吃羊肉的季节。《金匱要略》提到“羊肉补可去弱”,其性温,大补气血,还可温中健脾,有助于驱寒保暖,经典吃法有当归生姜羊肉汤。



黑豆

《延年秘录》载:“服食黑豆,令人长肌肤,益颜色,填精髓,加气力。”富含优质蛋白、不饱和脂肪酸、钙、B族维生素、维生素E、花青素等营养素,是冬补的优质选择。



山楂

“冬季第一果”,口味酸甜,可以生吃或是制作成果脯、果糕食用,干制后可入药。具有消食健胃、活血化痰、收敛止痢的功效。



龙眼

又被称为桂圆,《本草纲目》中记载:“食品以荔枝为贵,而益则龙眼为良。”冬季食用龙眼可补益心脾,养血安神。



墨鱼

《本草求真》记载:“乌贼鱼(墨鱼),入肝补血,入肾滋水强志。”其味道鲜美、营养价值高,吃法有墨鱼炖豆腐、墨鱼海鲜粥等。



干姜

俗语说“姜还是老的辣”,干姜是生姜晒干或烘干而成,一般选用老姜。有“卫气之王”的美誉,可散寒祛湿,温中回阳,是严寒天的“抗寒高手”。



山药

《本草纲目》盛赞“山药益肾气,健脾胃”。均衡滋补,男女老少皆宜。吃法多种多样,可以炒菜、煲汤、煮粥、做甜品等。



白萝卜

古有“冬吃萝卜夏吃姜”的民间流传,凸显其冬日饮食地位。可下气消食,化解冬日饮食积滞,让肠胃轻松;又能润肺止咳,缓解冬季燥咳,是冬日餐桌的平价滋补好物。



黑芝麻

《本草经疏》称其益肝肾。常食,可补肝肾、乌须发,缓解腰膝酸软。营养价值高,富含不饱和脂肪酸、钙、维生素E等。黑芝麻糊、黑芝麻糕、黑芝麻汤圆都是受欢迎的吃法。



枸杞

被誉为“生命之果”,可滋补肝肾,益精明目,是冬季养生的佳品。直接嚼食、与黄芪等煮水代茶饮、煲汤熬粥等都是不错的食疗选择。



核桃

老少咸宜的坚果,《开宝本草》称“食之令人肥健,润肌,黑须发”。富含不饱和脂肪酸、钙、铁、锌及维生素E等营养素,健脑益智、抗氧化,助大家元气满满过冬。



扫码看手绘图谱

策划 朱晓昆
董纯蕾
文案 邵阳
手绘 邵晓艳
编辑 钱滢琛