

冬天想暖身 羊肉赛人参

# 这种“人参”三类人不宜补



## 冬泳小窍门 大咖来支招

冬天虽然天寒地冻，但仍挡不住健身爱好者的热情，在喜欢健身的人看来，冬天健身不仅有利于身体健康抵抗寒冬，还有利于磨炼意志品质，像某些特殊的项目如冬泳，更是一种挑战。

冬泳虽然好处多，但需要注意的安全事项也不少。中国冬泳协会会员葛庆说：“冬天健身更需要注意，比如健身时间的选择、热身、防寒衣物等等，不然小心健身变伤身。”冬季天寒，人的身体状态会变差，比如血液循环变慢身体变得僵直行动不灵活。所以这时候健身不应该再按照之前的锻炼方式继续，应该适当调整健身计划，其实科学的是每个季节都应该做相应的健身计划，以适应季节变换。

除了做好保暖外，冬季的热身运动需要比其他季节做得更加充分，因为冬季的温度比较低，身体的关节肌肉都比较僵硬，如果不能让关节、韧带、肌肉彻底舒展开，会大大增加训练时受伤的风险。相比其他季节，最好将热身时间增加5分钟左右，让身体每一个部位都得到充分的活动。

葛庆提醒广大健身爱好者，因为个体化差异很大，每个人锻炼习惯和平常的健身项目也不太一样，除了做好这些一般的锻炼防护措施，个体也应该对照自身做好科学健身。比如一些老年人有晨练的习惯，可是冬天天寒地冻选择冬泳就该谨慎，以防身体不适。有些患有慢性疾病的人也应该遵医嘱进行。



最近，阴雨和冷空气“双管齐下”，湿冷感尤为明显。这种天气，不少吃货都想到，拿大砂锅炖满满一锅子的红烧羊肉，再“落胃”不过了。再说了，老话说得好“冬吃羊肉赛人参”，此时不吃更待何时。

冬天吃羊肉，真的这么好吗？

### 冬季进补首选

冬天吃羊肉，确实好。

冬季属肾，肾主藏精而为生命之本原，故冬月为四季进补的最佳季节。冬季进补，羊肉为首选食物之一，羊肉味甘、性温，具有暖中祛寒、温补气血、益肾气、补形衰、助元阳、益精血等功效。阳虚体质的人表现为畏寒怕冷、手足不温、经常感冒、腹部冷痛、肾亏阳痿、腰膝酸软、口淡不渴、小便清长等，此类人群可吃些羊肉，好处多多。

可增强免疫力。羊肉的营养价值比较高，和猪肉相比，脂肪含量比较少；但是羊肉的蛋白质却比较多，而且含有丰富的维生素B1、维生素B2、维生素B6、铁、锌、硒的含量也颇为丰富，多吃些羊肉，有助于提高身体免疫力。

壮阳补肾。据《本草纲目》记载，羊肉有补中气，益肾气的作用。

补气补血。冬天的时候多吃可以促进血液循环，加速新陈代谢。气不通畅者，多吃羊肉可以补气、健身。

### 三类人要慎食

营养科医师也说了，这种“人参”也不是人人都适合补。

羊肉富含血红素铁、锌等微量元素，且容易吸收，同时蛋白质含量高，对贫血、缺锌的人非常合适（体弱怕冷、手脚冰凉、

气力不足）。

热性体质者不宜多食羊肉。羊肉是温性补品，温阳祛寒，阳气旺盛内热重者、阴虚火旺者不宜食用羊肉，否则易助热伤阴，动火动血，诱发或加重口干、口糜、牙龈肿痛、便秘等症状。

另外，感冒初期者不能吃羊肉。羊肉性质温热，有大补的作用，若感冒初期的患者食用羊肉或羊肉火锅不利于病情的发散，会导致病情迁延不愈。

痛风病患也不能吃羊肉。患有痛风、尿酸偏高的，要少吃羊肉火锅，最好不吃。因为羊肉火锅中嘌呤含量高，嘌呤被人体吸收后进入血液循环，经过代谢之后会产生过多的尿酸，从而引起关节疼痛等症状。

现在推荐几道羊肉汤，适合冬季食用。

### 当归生姜羊肉汤

做法：当归30克，生姜60克，羊肉500克。将当归、生姜洗净，切片；羊肉剔去筋膜，置沸水锅内稍烫，捞出晾凉，横切成长短适度的条块；将羊肉条块及生姜、当归放入洗净的砂锅内，加入清水适量，用武火煮沸，除去浮沫，改用文火炖至羊肉熟烂，饮汤并食羊肉。

### 滋补羊肉汤

做法：羊肉洗净剁成块，党参切段洗净，红枣、枸杞泡透，生姜洗净切片；锅内加水，待水开时放入羊肉块，用中火煮去血水，捞起冲净待用；在汤碗内放入羊肉块、生姜片、党参段、红枣、枸杞、精盐、味精、白糖、胡椒粉、料酒，注入清水，放入蒸锅蒸2小时拿出就可以了。

### 清炖羊肉汤

做法：把羊肉浸泡在凉水中两

小时，中间隔一小时换次水；用清水将羊肉清洗干净后切成小块；在锅中倒入足量的清水，把切好的羊肉块放入锅中；中火做开锅后撇去浮沫，倒入料酒，接着放入花椒、葱姜、干桔皮和山楂，盖上锅盖，转小火慢炖1~1.5小时后，把桔皮和山楂捞出，接着撒入适量的食盐；转中火继续炖15~20分钟后就可以吃了。

### 家常羊肉汤

做法：将羊肉剁成小块，清洗干净之后，再准备一根大葱清洗干净待用；起锅加入半锅的水，放入羊肉以及大葱，待水煮开之后，再煮上2~3分钟，煮出浮沫；把焯好水的羊肉捞出来，过冷水清洗干净；把洗干净的羊肉放进入电饭锅中，加满水到最高水位线，放入大葱、生姜，盖上锅盖，选择“煲汤”的模式，烧一个小时之后，羊肉汤就煲好了；开盖，把大葱、生姜捞出，加入适量的食盐调味，再撒一点葱花点缀。这道家常羊肉汤简单易操作，诀窍是羊肉加大葱一起煲，没有羊骚味，肉香四溢还不腻。

### 羊肉去膻妙招

★浸泡法：冷水浸泡2小时左右，隔一小时换次水，可使羊肉肌浆蛋白中的氨类物质充分被浸出；

★桔皮法：锅里放几个干桔皮，煮沸一段时间后捞出，再放入几个干桔皮继续煮煮；

★花椒法：在羊肉炖煮过程中放入一些花椒，再放葱、姜末；

★山楂法：放入几颗山楂，除膻效果极佳，且羊肉熟得快；

★核桃法：选上几个质好核桃打破，放入锅中与羊肉同煮；

★萝卜法：将白萝卜戳上几个洞，放入冷水中和羊肉同煮。

（题图为滋补羊肉汤）