

福

健康
养生

廿四味

2019.1.27
星期日

新时代南海家书

12

责任编辑 欧晓敬 美术编辑 梁宣云

2月4日是立春节气，意味着二十四节气又开始了新的一个轮回。今年的立春正值腊月三十，再过一天就是大年初一了。从年前腊月廿三的灶神上天开始，直至正月十五的元宵节，将近一个月时间称为“过年”，即现在所说的“春节期间”。

春节是中国也是广东最重大的传统节日。很多家庭根据当地饮食习惯准备丰富可口的美味，这些佳肴不仅可以满足口腹之欲，还能起到养生作用，而且带有一定的美满寓意。本期《新时代南海家书》带您一起寻找美食里独特的南海年味。

在美食里寻找

南

海

年

味

讲饮讲食 Jiang yin jiang shi



时令养生

Shi ling yang sheng



第五批全国老中医药专家学术经验传承工作指导老师、广东省名中医、广东省中西医结合医院名誉院长

乐观豁达养肝 早睡适量运动

立春，是二十四节气中的第一个节气，又名岁首、立春节、正月节，每年阳历2月4日前后。立，是“开始”之意；春，代表着温暖、生长。一年之计在于春，在立春时节，如何养生呢？

防愤怒上涨 乐观养肝

立春时节，万物复苏，人体的生理活动逐渐加快，较冬天易出汗。中医认为人体是一个有机的整体，人与外界环境也是息息相关。立春阳气由潜藏转为生发，腠理由闭合转为疏松，易感风寒之邪而引发为感冒、咳嗽等肺系疾病。

同时，春季乐观豁达养肝气，不要约束和压抑自己，保持心情舒畅，努力做到不着急、不生气、不发怒，以保证肝的舒畅条达，要做到心宽、心静，防止“愤怒上涨”，让自己的内心世界与外界万物欣欣向荣的生机相一致，就能保持机体内环境的稳定，防止心理疾病的发生。

早起增午睡 运动量不宜大

立春阳气生发，但寒气仍在，所以不主张大耗费的运动，运动量不宜过大，宜选择轻松平缓的项目，如慢跑、散步、八段锦、太极拳等，不出汗或微出汗为佳，以防损伤阳气，尤其是年老、体弱者。对于老年人来说，以缓步为好，可以走走停停，或与亲朋好友一同，边漫步边聊天。

立春过后，正值春节，对于大多数人来说，千里迢迢，长途奔波，亲朋好友欢聚一堂，迎来送往，不分昼夜，睡眠不足，节后出现反复失眠、早醒，同时又有情绪低落、精神不振等症状，这种行为非常不利于养肝。

“人卧则血归于肝”，按时就寝充足睡眠是最好的保肝良药。另外，立春起床适宜比冬季稍早，以顺应阳气的生发，防收敛太过，适当增加午睡时间，以保证充足的睡眠。

(广东省中西医结合医院副主任医师梁可云协助整理)

煎堆碌碌金银满屋

煎堆是家家必备的。煎堆馅为爆谷拌糖胶所制，爆谷是把糯谷炒至爆开，去掉谷壳便成。煎堆皮用很薄的糯米粉皮制成，外面粘着芝麻，整只放在沸油中炸至金黄色即可。九江煎堆则呈扁圆状，十分特别，远近驰名。另外，还有油角，其中又有软角、脆角、酥角之分。

春节还家家必备瓜子，有红瓜子、黑瓜子、葵瓜子之分。中式糖果有糖莲藕、糖莲子、糖马蹄(荸荠)、糖冬瓜、糖桔饼、糖椰角、糖椰片等。

合家欢聚共享大盘菜

广东地区新春美食品种繁多，寓意吉祥，普通的菜式亦赋予美好的名称，使人乐意享用。如发菜炆猪手称“发财就手”，发菜炆蚝豉即“好事发财”，咸酸菜炒猪舌(广州人称猪脷)叫“一本万利”，炒鲜百合叫“百年好合”，菜胆扒冬菇叫“满地金钱”，鱼滑豆腐煲叫“老少平安”，以及寓意年年有余的鱼、家肥屋润的碌鹅等，许多人家或到酒楼点上一份预示团圆的大盘菜，醉翁之意不在“食”，而在合家欢聚同乐。

食马蹄糕寓意自强不息

糕类则有年糕、萝卜糕、芋头糕、马蹄糕、松糕等，寓意新春步步高。年糕也叫“大笼糕”，因盛糕的器皿可以用很大的开口的竹笼而得名，富豪人家用数十斤米做成一个年糕，金黄色的糕面插上红枣、柏枝，寓意吉祥如意、鸿运长驻。

萝卜广州方言称“菜头”，取“菜”与“财”的谐音，过年食萝卜糕，寓意招财进宝。马蹄糕用荸荠作原料，粤方言称荸荠作“马蹄”，过年食马蹄糕，可以清热、消滞，其调节胃口的作用已为实践所证明，而且还有马不停蹄、自强不息的寓意。

年初一必备一味素菜

还有各种鸡类制品，美其名曰“丹凤朝阳”“百鸟朝凤”“龙凤呈祥”等，不一而足。鸡是新春菜肴中必不可少的，所谓“无鸡不成宴”，另有烧猪肉，除婚嫁中象征贞洁外，新春则寓意兴旺。

年初一午饭时，还必备一味素菜，俗称“罗汉斋”，用绍菜、木耳、粉丝、虾米配制，亦有些人家蒸腊味的，但起筷时要先吃“斋”。

特别推介

烧鹅打边炉

听到这个菜式的你或许会吓一跳，但它一定会让你食过返寻味。大家不妨按照以下方法尝尝鲜：清水开锅，然后放入烧鹅煮熟即食，先后适量加入干鱿、新鲜鱼片边涮边吃，最后以茼蒿、番薯叶等吸油而且易熟的青菜收锅。

这道美味的巧妙之处在于，烧鹅入清水锅涮热之后，不但不会被带走香气，反而因为加热而得以充分释放浓香，同时去除了部分油脂，更容易入口；鱿鱼干香、韧而有弹性；新鲜鱼片口感爽嫩，味道鲜美，三种味道相得益彰。

清补凉鸡汤

在广东人心中，清补凉的分量自然不必赘言。清补凉由桂圆、淮山、杞子、沙参玉竹、红枣、党参等药材熬制而成，搭配在一起有健脾固肾的功效，起到清补作用；乌鸡肉质鲜嫩、味道鲜美，有温中益气、滋补肝肾、益气补血等作用。

文 / 珠江时报记者 苏琦玲 戴欢婷 付艳霞



南海餐饮行业协会会长、旺角渔村饮食服务有限公司董事长



浏览珠江时报
电子版请登录
WWW.NANHAI.TODAY.COM

广告热线 81212540
发行热线 83872000