

雨水时节来道砂仁陈皮鲫鱼汤——

慢火煮春鲜 “化”开湿与寒

本报记者 王美华

食愈
24
节气

“好雨知时节，当春乃发生。”2月18日，当太阳到达黄经330度，春天的第二个节气雨水到来，这也是二十四节气中第一个反映降水现象的节气。“东风解冻，散而为雨。”雨水，是春天写给大地的一首朦胧诗。霏霏细雨，润泽天地，万物开始柔软、湿润，从沉睡中渐渐苏醒——仿佛所有漫长的等待，都在此刻被轻轻化开，融入膏壤，静待新生。



本图由AI生成

湿气渐重，健脾为先

“天街小雨润如酥，草色遥看近却无。”雨水节气，天气回暖、雨水渐增，气温起伏较大，北方很多地区还在等待春归，南方多数地方已是早春景象。

首都医科大学附属北京中医医院乳腺科副主任医师赵文洁介绍，雨水时节湿气渐重，中医认为“脾恶湿”，湿寒困脾易引发身体沉重、食欲不振；再加上春季肝气升发，若脾胃虚弱，容易出现“肝气犯脾”，引发腹胀、嗝气等不适。因此，此时养生的关键在于健脾祛湿、理气和胃、温而不燥。饮食上当顺应天时，一碗温润平和的砂仁陈皮鲫鱼汤，正是应时调养的食养良方。

赵文洁介绍，这道药膳的食材与药材均出自经典本草典籍：鲫鱼味甘性平，《本草经疏》记载它能和中补虚，除湿利水，是春季健脾祛湿的佳品；砂仁味辛性温，《本草纲目》称其补肺醒脾、养胃益肾、理元气、通滞气，能温化寒湿、行气和胃；陈皮味苦辛性温，《神农本草经》言其“主胸中痰热逆气，利水谷”，有助理气健脾、燥湿化痰；再加几片生姜，既能去腥增鲜，又能助砂仁驱散湿寒，让汤品更趋平和。

专家表示，这三味食材与药材搭配在一起，妙处环环相扣：鲫鱼的健脾功效，配合砂仁、陈皮的燥湿作用，可有效改善雨水时节常见的四肢沉重、食欲不振；陈皮与砂仁同用，能理气健脾、缓解湿邪阻滞引起的腹胀、嗝气，同时避免春季肝气过旺克脾的问题。更难能可贵的是，鲫鱼的甘润中和了砂仁的温燥，陈皮的行气又防止了滋补壅滞，适合长期食用，不容易出现“上火”或“留湿”的弊端。

“这道汤尤其适合脾虚湿盛体质的人群。”赵文洁说，这些人常感觉身体困重、食欲不佳、大便黏

腻、舌苔白腻；平时容易“春困”的上班族、脾胃功能偏弱的老年人，也适合用它来调一调。当然，并非人人都适合这道汤：阴虚火旺者（如口干舌燥、潮热盗汗）需慎用砂仁，可酌情加一点玉竹以滋阴润燥；因鲫鱼嘌呤含量较高，痛风急性期患者需暂时避免食用，待病情平稳时可替换为豆腐。

雨水食鲫，时令良方

民间老话说“雨水吃鲫鱼，赛过人参鸡”，有的地方甚至说“宁丢三月肉，不丢雨水鱼”，足见这一尾鲫鱼在时令食养中的分量。

鲫鱼个小，刺多，向来不受西方人待见。但在中国，它却代表着鱼的家常美味。两千年前，《仪礼·士昏礼》记载：“士昏礼……鱼用鮓，必肴全。”古时“昏”通“婚”，鮓即鲫鱼。意思是，男女结婚喜宴须食鲫鱼，鲫鱼须得完整、鲜活、无破损，方合礼制。食鲫，取夫妇互相依附之意；食全鱼，寓意婚姻圆满不变。加上鲫谐音“吉”，民间称它“喜头鱼”，讨的是吉庆口彩。

鲫鱼肉嫩味鲜，从古至今，历代文人墨客对其赞不绝口。唐代杜甫诗曰：“鲜鲫银丝脍，香芹碧涧羹。”宋代的蒲寿宬词云：“白水塘边白鹭飞，龙湫山下鲫鱼肥。”清代著名画家、“扬州八怪”之一李鱣应邀到好友郑板桥家餐叙，一碗鲫鱼汤令他诗兴大发：“一勺清汤胜万钱”，赞赏之情溢于言表。

砂仁与陈皮，是这碗清鲜的点睛之笔。砂仁性味辛温，擅暖中焦、化湿浊，芳香醒脾。《红楼梦》第六十三、六十四回，尤二姐饭后嚼着砂仁，贾蓉进屋后抢着吃。可见砂仁早不囿于药柜，已是清代上层社会消食养胃的食养之物。民间也拿它煲汤煮粥，作为调胃养脾的家常之物。砂仁是“醒脾调胃”的要药，香砂六君子、香砂养胃丸中都有它。至于陈皮，以陈为贵，古

诗赞其“莫嫌陈旧嗤无用，日久方知大有功”。最早它以“橘柚”之名载于《神农本草经》；唐代《食疗本草》首用“陈皮”之名，并详述其食疗配伍之法，陈皮自此走出药柜，步入庖厨。李时珍在《本草纲目》中确立了新会陈皮作为道地药材的地位。到了清代，慈禧指定新会陈皮为御用药材。它在民间还有“千年人参，百年陈皮”的美誉。

雨水时节，煮一锅砂仁陈皮鲫鱼汤，砂锅里咕嘟作响，肉质细嫩，汤色乳白，鲫鱼的鲜、陈皮的甘、砂仁的辛，丝丝缕缕缠作一团。热气袅袅间，一碗下去，整个人从胃里暖起来。

因人施膳，变通有法

普通家庭如何做砂仁陈皮鲫鱼汤？

“首先是选材。”赵文洁介绍，优先选鲜活的土鲫鱼，个头不用太大，两三百克正好，这种鱼生长周期长，肉质细嫩紧实，营养价值更高；砂仁选颗粒饱满的阳春砂仁，指甲轻掐能闻到明显辛香的为宜；陈皮优先选储存3年以上的新会陈皮，陈化时间越久，其理气燥湿的能效越温和。

烹饪时需注意几个关键细节：将鲜鲫鱼刮去鳞、鳃，剖腹去内脏，用清水洗净后，沥干水分，防止煎制时溅油；接着热锅冷油下鱼，煎至一面金黄定型后再轻轻翻面，这样既能保持鱼皮完整，又能锁住鱼肉的鲜嫩与营养。接着，爆香姜片、拍碎的砂仁、陈皮，要用中小火慢炒1—2分钟，让砂仁的挥发油充分释放出来，辛香之气越浓郁，醒脾的效果越好；炖煮时加入足量开水，大火煮沸后转小火慢炖，直到汤色变成奶白色。这样鲫鱼的蛋白质和胶质能充分溶解在汤里，与药材成分更好地融合。起锅前仅加少许食盐调味，无需放料酒、鸡精等其他调料，保持食材与

药材的本味，这样既减轻脾胃负担，又能让药膳的功效更好地发挥。

赵文洁提醒，针对不同体质，还可以灵活调整配方：寒湿偏重者可以加入3—5片干姜，以增强温化湿寒的效果；气滞明显的可以搭配佛手，与陈皮协同理气，有助于缓解腹胀胸闷；气血不足者可加入黄芪、红枣，在祛湿的同时兼顾补气养血。如果家中缺少砂仁或陈皮，也有灵活变通的办法：可用白蔻仁替代砂仁，同样能起到温化湿寒的作用；或者用等量橘红替代陈皮，理气燥湿的效果相近；还可加入甜玉米、白萝卜，增加清甜口感的同时，也能增强祛湿效果。

除了砂仁陈皮鲫鱼汤，雨水时节还有不少值得传承的食俗。赵文洁介绍，民间素有雨水吃春笋的习俗。从中医角度看，春笋味甘性寒，能通利肠道、升发阳气，推荐尝试春笋炒鸡丝——春笋焯水去除涩味后，与鸡胸肉同炒，加少许生抽调味即可，鸡肉的温润能中和春笋的寒性，更适合脾胃偏弱的人群。

雨水时节，豆苗也是应季食材，它味甘性平，能清热利尿、清肝明目。推荐做上汤豆苗：用鸡汤或骨汤煮豆苗，煮至断生后淋少许香油即可，既能保留豆苗的鲜嫩口感和维生素C，又能通过汤品的温润缓解雨水时节的湿热困阻。此外，部分地区还有喝雨水茶的习俗，茶叶的醒神祛湿功效，与砂仁陈皮鲫鱼汤的健脾作用相得益彰，适合春季容易困倦的人群。



扫码观看
更多精彩内容

健谈

最近短视频，霉豆腐的“戏份”真不少：有人用积雪堆出迷你霉豆腐摊，有人拿拼豆复刻“不能摸的白毛豆腐”，摊主那句“别碰，我还要卖呢”更是成了网络流行语。这道传承千年的佐餐小食，如今跳出餐桌，成为全网追捧的“爆款”。

霉豆腐为何突然走红？核心在于两个字：好玩。

先来科普。霉豆腐属于腐乳家族的一员，而腐乳是真菌发酵豆制品，按颜色和风味主要分为3类：白腐乳最经典，保持豆腐本色；红腐乳添了红曲或辣椒面，色泽红亮；青腐乳就是大名鼎鼎的“臭豆腐乳”，靠硫化物带来“闻臭吃香”的独特风味。

霉豆腐的历史可追溯至唐代，彼时它还有个雅称——“猫脍”。因“腐”与“虎”谐音，为避唐高祖李渊的祖父李虎的名讳，便以“猫”替代，再取“年年有余”之意，才有了这个接地气的昵称。到了明代，它又多了个称呼“菽乳”。清代诗人李调元曾赋诗赞其风味，可见霉豆腐自古便受欢迎。

而霉豆腐的“好玩”，刚好戳中快节奏生活中人们的心理需求——要新鲜有趣，要解压过瘾，要体验参与。以前说美食，多从“食客”的角度出发，聚焦色香味；如今人们喜爱霉豆腐，却先被其制作过程吸引——将豆腐划成井字块，“喇啦”一下淋上白酒，再将其装入瓶中使劲儿摇晃，让豆腐裹匀辣椒粉，全程充满仪式感和互动感。

不仅如此，网友们还不断为霉豆腐创作“新剧本”。“小猪盖被”式剥豆腐、摊主阻止顾客摸白毛的趣味对话、各地网友晒家乡做法的比拼……各种新玩法不断涌现。网友们还脑洞大开，用蛋糕、白色被子甚至电子屏重现霉豆腐制作场景，把一道传统美食变成了新的娱乐方式。难怪有人调侃：“霉豆腐朝着解压界进军了。”

当然，霉豆腐最终还是要回到“吃”上。真菌发酵赋予的独特风味，让霉豆腐的吃法远不止配白粥。云南的红油腐乳百搭腌腊，粤菜馆的腐乳空心菜是经典素菜，徽州的油煎毛豆腐外酥里嫩，桂林腐乳、广东广合腐乳咸鲜带甜，有的还加了酒或桂花增香。如今网友们更开发出铁板霉豆腐、腐乳煎面线等新吃法，让千年风味焕发新生。

一块豆腐，从清淡到浓郁，从洁白到绵长，从好吃到好玩，藏着古人顺应自然的转化智慧，也契合了现代人的生活需求。很多人觉得腐乳是“垃圾食品”，其实不然：发酵让大豆蛋白质消化吸收率从65%提升到96%以上，还合成了普通植物性食物少有的维生素B12，大豆异黄酮也转化为更易吸收的活性形式，连容易引起胀气的成分也被分解，肠胃敏感的人也能适量吃。

不过，腐乳虽美味，食用也需注意。腐乳含盐量较高，一块约10克的腐乳含盐0.5—1克，而成人每日盐摄入建议不超过5克，吃一块就得给其他菜肴减盐，每周吃2—3次最合适。高血压、肾病、痛风患者和需要控钠人群应慎食。更重要的是，千万别跟风自制，家庭环境缺乏无菌设备，易滋生有害菌、产生耐高温毒素，选正规厂家的产品才安心。

霉豆腐从唐代的“猫脍”到如今的“网红”，变的是传播方式、玩法和吃法，不变的是经典风味与发酵智慧。它的走红告诉我们，传统美食从未过时，只要找对契合时代的打开方式，它们就能在新的生活场景里，继续“活色生香”下去。

陈静文
千年霉豆腐玩儿出『新剧本』

防治脾胃病 中医有妙招

本报记者 王美华

春节期间饮食丰富多样、油腻食物和零食增加，会加重脾胃运化负担。中医认为，脾胃为气血生化之源。如何预防脾胃病？不久前，国家中医药管理局举行发布会，邀请中医专家为呵护脾胃健康支招。

中国中医科学院西苑医院脾胃病研究所所长唐旭东建议：缓慢进食、先吃蔬菜；餐中注意搭配，例如吃一口肥腻食物搭配几口清爽蔬菜；不宜大量饮酒或大量食用油炸干硬食物；注意食物的寒热平衡；餐后可以散步、按摩腹部、冲泡消食茶饮等方式消食。

运动是调理脾胃的好方法。中国中医科学院广安门医院党委书记刘震说，八段锦总体上可以疏通经络、调和气血、增强中气，其中，“调理脾胃须单举”一式能够促进脾胃消化功能，但运动宜以微汗为度，且饭后不宜立即运动。

为防止过多油腻或偏咸食物伤及脾胃，北京中医药大学消化病研究院院长李军祥建议对这些食物“浅尝辄止”，同时可进食小米粥等清淡食物来平衡，或进食山楂等酸味食物帮助消化，烹饪时也应注意减盐去油。

饺子是过年必吃的美食，但过食也会加大脾胃压力。李军祥说，可在饺子馅中加入马蹄以减轻油腻，还可选用白萝卜、香菇、山药等健胃消食的食材作为馅料，调味宜清淡；食用时应细嚼慢咽，吃完喝点饺子汤帮助消化。

儿童脾胃娇弱，如发生积食、厌食，中医有无温和、安全的外治方法帮助调理？

唐旭东提醒，中医认为小儿“脾常不足”，儿童的胃肠功能本就弱，如果节日期间饮食过饱过杂，容易导致积食。中医强调，儿童脾胃调理应遵循“三分治疗七分养”的原则，同时要根据年龄分层施治，以温和、安全为要。如果出现积食，应立即暂停食用油腻食物、干果、甜食等，将主食换成汤类、粥类、烂面条等易于消化的流质或半流质饮食；一岁以下婴幼儿可用腹部按摩、推拿等方法调理；两岁以上儿童可加用食疗、贴敷等方法。

假日里，亲朋好友聚餐难免小酌两杯，但在中医看来，过量饮酒会酿湿生热，影响脾胃的运化功能。专家提示，喝酒前可饮用牛奶、豆浆或食用发面馒头、葛粉“垫底”，饮酒的同时注意喝水及食用冬瓜、黄瓜等食物，以排出湿热或缓解不适。

慢性胃炎和胃溃疡等脾胃病患者在春节期间尤需注意健康饮食。刘震说，这类人群应严格避免辛辣刺激的食物，避免食用过热、过冷、高酸食物、甜食以及坚果等粗糙食物；不宜在进食的同时大量喝汤或喝水；应选择温性、易消化食物，充分咀嚼食物；还可随身携带健脾胃气的药物。

春节期间一旦发生胃肠道问题，应该如何用中医药方法应对？

专家提示，出现腹泻、呕吐等情况应禁食四至六小时，通过舌苔、排泄物等进行简单辨证，选用相应中成药。病毒性胃肠炎患者发病初期宜先辨别“寒湿证”或“湿热证”，从而分别选用藿香正气口服液、葛根芩连丸等药物治疗；在康复期内可以中药参苓白术丸或山药薏米粥调理脾胃。



上图：寒假期间，参加中医药主题公益研学的河北省沧州市兴沧小学的孩子收到健康“福”。

傅新春摄（人民视觉）

右图：寒假期间，山东省高密市的小学生正在进行篮球基本功训练。

李海涛摄（人民视觉）



健康视线