

立冬食养：多白少咸，温热补益护阳气

记者邀请二十四节气生活美学传播者梓萱分享三道滋补润燥的“白食”



立冬意味着冬天的开始，传统习俗中有立冬补冬的习俗。在寒冷的天气，人们多吃一些温热补益的食物，能使身体更加强壮，还可以起到很好的御寒作用。那我们在初冬应该如何食补呢？俗话说：“立冬养生要多食白，少食咸，多喝水。”记者邀请到《四季风物》素食畅销书作者、二十四节气的生活美学传播者——青岛梓萱，以北方这个季节最常见的白色食物——白菜、白萝卜和山药为食材，带来三道滋补润燥的“白食”餐谱。

调养脾胃山药养生饮

“平时体质虚弱的人，立冬时先别着急进补，首先我们需要把脾胃调整好，只有这样才能吸收食物给予的能量，达到进补的功效。山药善于充实后天之气，能滋阴而能利湿、能润滑又能收涩，能补肺、补肾兼补脾胃。那就推荐一道山药饮。”采访中，梓萱向记者娓娓道来。

每年霜降一过，秋菜就上市了。在早市的摊位上摆放着粘着土的新鲜山药，霜降后的山药粉糯糯的更瓷实，而且还带着一点微弱的甜味。变甜，是植



二十四节气的生活美学传播者梓萱。

物抵御寒冷越冬的办法。霜降后，植物中的淀粉转化为葡萄糖，冬天不容易冻坏，霜降后明显会变甜。这道山药饮的做法也非常简单，将生山药切块，放到养生壶里熬煮即可，可以当茶饮用，无论什么体质都可以从它开始进补。

砂锅炖煮什锦暖胃锅

到了冬天，家家都离不开的蔬菜就是白菜，摆得整整齐齐的白菜成了冬天里的一道特殊风景。熘白菜、炖白菜、凉拌白菜，这些质朴的家常菜，都从鲜嫩的白菜来。“小时候，我最爱吃母亲做的大白菜炖豆腐。母亲有着数不清的烹调白菜的方法，就这样用粗茶淡饭，让清清淡淡的日子也能过得活色生香，人间有味是清欢不过如此。”梓萱跟记者分享道。

查阅资料可见，白菜性凉，味甘，含有95%的水分，含水量相当高，冬天天

气干燥，常吃白菜可以起到很好的滋阴润燥、护肤养颜的作用。《本草纲目》载：“菘性晚凋，四时常见，有松之操，故曰菘。”所以，白菜又有“菘”的别称。白菜不仅口味鲜美，而且具有很高的药用价值。寒风萧瑟的冬日，以砂锅炖煮一锅热气腾腾的炖菜能让人从舌尖一直暖到心里。炖菜有菜又有汤，又少油少盐，暖暖的特别适合冬天吃。食材经过长时间的炖煮，非常软烂，容易消化吸收，特别适合老人和小孩。

主料：白菜500克，山药100克，白萝卜100克，胡萝卜100克，豆腐150克，香菇50克，白玉菇50克，西兰花100克，芽菜50克。

配料：味噌30克，香油5克，素高汤500克。

做法：1. 将白萝卜、胡萝卜、山药等去皮、切块，将西兰花去梗、切小朵，将香菇、豆腐切小块，备用。2. 将素高汤放入锅中煮沸，放入味噌，充分搅匀。3.

依次放入白萝卜、胡萝卜、山药、豆腐、白菜、香菇等食材，转小火，盖上锅盖，煮约15分钟。4. 最后放入西兰花，续煮5分钟，关火前加入芽菜、香油即可。

平衡阴阳的五谷烧萝卜

入冬进补，用饮食平衡阴阳。萝卜味甜、脆嫩、汁多，故有“十月萝卜赛人参”之说。中医认为，白萝卜味甘、辛，性凉，入肺、胃、大肠经，有清热生津、凉血止血、下气宽中、消食化滞、开胃健脾、顺气化痰的功效。如果白萝卜再搭配对了食材，那么效果会更好。例如白萝卜和香菇炖在一起，可以降三高，还能预防感冒。而白萝卜和海带，白萝卜和羊肉、鲫鱼、豆腐炖在一起，都是营养十分丰富的好菜品。

说到薏米是谷类中的好人缘，既能作为主食食用，又能入菜烹汤，微寒而不伤胃，益脾而不滋腻，与白萝卜搭配食用，营养丰富，易于被肠胃吸收。

主料：白萝卜250克，薏米100克，五色糙米50克，藜麦50克，红豆20克，小米20克。

配料：植物油3克，竹盐3克，生姜5克。

做法：

1. 将五谷杂粮在冷水中提前浸泡10小时左右。
2. 白萝卜去皮、切块，生姜切末。
3. 将浸泡好的五谷杂粮放入蒸笼小火蒸15分钟，使杂粮表层开花。
4. 热锅放入植物油，用生姜末炝锅，略微翻炒白萝卜块。
5. 倒入蒸好的杂粮，加入水、盐，烧煮到白萝卜内里软烂即可。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛记者 马妮娜

致敬最美逆行人

迎接“消防宣传日”我市开出主题车厢

本报11月7日讯 9日是全国消防宣传日，为向市民普及消防安全知识，215路线驾驶员吴相月精心打造了一辆以消防为主题的车厢，通过生动有趣的布置和宣传手册，让乘客在乘车同时学习消防安全知识。

走进车厢，车窗玻璃上粘贴着多种应急火灾知识、逃生知识以及日常防火

知识的宣传海报。画面中，英勇的消防员们奋力扑救大火。旁边还展示了火灾现场正确逃生的场景，如用湿毛巾捂住口鼻、弯腰低姿前行等，这些画面无声地讲述着消防安全的重要性。除了车窗上的宣传海报，吴相月还为市民准备了消防安全宣传手册。手册中包含了常见的火灾隐患，如电器使用不当、



烟头未熄灭等，还有灭火器的正确操作步骤等。

此外，手册还科普了不同场景下火灾的应对策略，无论是在家中、商场还是公共交通工具上，都有针对性的应对方法。

（观海新闻/青岛晚报/掌上青岛记者 徐美中）

城阳消防联合惜福镇街道开展消防宣传“进集市”活动



宣传人员在宣传消防安全知识。

本报11月7日讯 7日上午，青岛市城阳区消防救援局与惜福镇街道办事处在惜福镇大集上开展消防宣传活动。

活动现场，消防和街道工作人员通过悬挂横幅、发放资料和现场讲解等方式，向过往群众讲解了如何预防家庭火灾、发生火灾时如何逃生等消防知识，叮嘱群众平日生活中要注意“三清三关”，不要把电动自行车推进楼道或者家中停放，更不要在这些地方为车辆充电。除此之外，大家要定期检查电线电路，及时更换老化家电，不要麻痹大意。

针对群众提出的问题，城阳消防宣传人员一一解答。城阳区消防救援局工作人员表示，他们通过和街道办联合开展宣传活动形成工作合力，有效提高宣传质效，帮助群众更好地掌握防灭火技能。

（观海新闻/青岛晚报/掌上青岛记者 刘卓毅 通讯员 仇雅茹）

实拍电动车“起火”实验：30秒浓烟滚滚

胶州市启动消防宣传月系列活动

本报11月7日讯 7日上午，胶州市消防宣传月启动仪式在胶州龙湖天街广场隆重举行，各级各部门共约200人参加活动。为了让大家记住电动自行车火灾的危险性，当天的活动现场还进行了一场高度逼真的电动自行车短路火灾实验。

活动现场，消防员推来一辆电动自行车模拟充电短路起火。只见短路发生后的30秒内，电动车座椅下方产生大量浓烟；不到1分钟，座椅下方开始燃起火苗，火焰迅速将整个电动自行车完全包裹；两分钟后，电动自行车被烧得只剩下车架的残骸。

活动现场还设置了消防宣传区、消防文创产品展示区、消防车辆装备展示区，消防员们展示了无齿锯锯断丝、液压扩



张钳夹乒乓球等技能。胶州市消防救援局工作人员表示，在消防宣传月内，胶州消防将积极开展形式多样、内容丰富的宣传活动，努力营造“人人受到消防安全教育，人人增强消防安全意识”的消防宣传氛围，提升全民消防安全素质。

（观海新闻/青岛晚报/掌上青岛记者 刘卓毅 通讯员 庄杰）