

小小鸽子蛋 食养大能量



入秋一补就上火？别急着猛贴秋膘，有一种蛋性味平和，温而不燥，补气血还不容易生湿，正好适合虚不受补的人，它就是鸽子蛋。鸽子蛋好在哪？适合哪些人吃？一起了解一下吧。

鸽子蛋到底好在哪？

中医认为，鸽子蛋性平，味甘咸，重在平补脾肾，适合久病体虚、虚不受补的人群。和常见蛋类对比，鸭蛋偏凉，鸽子蛋的性味更为平和，补气血的同时又不容易上火或生湿。

从现代营养角度看，鸽子蛋加热以后，蛋清会呈现半透明的热凝胶状态，这和鸽子蛋蛋清的蛋白质组成有关，其蛋白质所含的氨基酸里，脯氨酸含量也高于其他蛋类。鸽子蛋蛋黄的不饱和脂肪酸含量比较高，甘油二酯占比在蛋类当中也处于较高水平。鸽子蛋中的甘油二酯，对血脂偏高人群相对友好，但鸽子蛋同样含有胆固醇，食用也需要注意控制摄入量。

鸽子蛋适合怎么吃？

夏秋换季，不少人还会出现暑湿带来的身体困重、胃口差等不适，推荐菌菇冬瓜炖鸽蛋。

做法：菌菇清水泡20分钟，冬瓜不去皮，切小块。鸽子蛋放

入锅中加适量盐、适量白醋，小火煮5分钟-6分钟，煮熟后放入冰水中，去壳备用。锅里放菌菇、冬瓜、两片姜，倒入泡菌菇的原汤，加黄酒、盐，大火烧开转小火炖20分钟左右。加入去壳鸽子蛋，再炖5分钟-6分钟即可。

注意：鸽子蛋质地娇嫩，不宜长时间蒸煮。久煮不仅容易蛋壳开裂，蛋清外流，还会造成蛋黄氧化，蛋清口感发硬，也会破坏蛋黄当中的不饱和脂肪酸。

鸽子蛋补脾益肾，冬瓜可以清暑利湿、生津解腻，香菇健脾开胃、扶正补虚，可以中和冬瓜寒凉之性。三者协同，清而不凉、补而不燥。这款药膳有助于改善暑湿导致的身体困重、没精神、胃口不佳、睡不安等。

食用鸽子蛋需要注意什么？

国内和国际相关研究发现，对鸡蛋蛋白过敏的儿童当中约20%对鸽子蛋同样敏感，也就是说约80%对鸡蛋过敏的儿童不一定对鸽子蛋过敏。

专家强调，不要自行用鸽子

蛋替代鸡蛋日常摄入。若要选用鸽子蛋调剂蛋白质与脂类摄入，丰富膳食搭配，需先到医院完成过敏原检测，确认不过敏后方可选用。

健康吃鸽子蛋行动指南

谁能吃：可作为膳食搭配，适合虚不受补者、大病初愈者、产后气血亏虚者、长期熬夜者、更年期女性、体弱老人，还有存在乏力失眠情况的儿童。

吃多少：老人每天不超过2个；孩子每天1个，每周2次-3次；产后女性每天1个-2个。

怎么搭配：老人搭配芡实、黄精、枸杞子、木耳；孩子搭配山药、小米、百合、莲子；产后女性搭配红枣、桂圆、当归。

特别提醒：对鸡蛋过敏人群，务必先到医院做过敏原检测，再考虑是否可以食用鸽子蛋。

温馨提示：食疗仅作为日常膳食参考，不能替代药物治疗。如身体不适，请及时就医。

北京中医药大学东直门医院脑病科一区主任医师 杜雅薇

鸽子蛋：一蛋藏古今

鸽子蛋在古代一直是“矜贵”的食材，千百年来在食补文化中留下印记。其滋养之名，可从宫廷宴席、民间谚语与医家典籍三处寻得。

先说宫廷与名著。鸽子蛋曾是清代宫廷御食，寻常人家难得一见。曹雪芹在《红楼梦》里，借刘姥姥二进大观园之机，让这道稀罕物登上了大观园的宴席。贾母设宴款待这位乡下老亲，特意拣了鸽蛋给她尝鲜。刘姥姥一句“一两银子，也没听见个响声儿就没了”，惹得满座哄笑——那鸽子蛋于她是稀罕，于贾府不过是席间寻常一碟。清宫御膳档案中，鸽蛋亦常与燕窝同席，是滋养席

面的点睛之物。这段插曲写活了乡野与贵胃的反差，也印证了鸽子蛋在高档筵席中的分量，向来是宴客摆谱、彰显体面的常客。

再看民间说法。老话讲“一鸽胜九鸡，鸽蛋赛人参”，一句俗语道尽百姓对它的看重。鸽子蛋个头虽小，却素有“动物人参”之誉：白瓷一般莹润，蛋白嫩滑，蛋黄细糯。民间产妇坐月子、老人调养、小儿体弱，常要寻几只鸽子蛋来补一补，蒸一碗蛋羹，温温润润，便是寻常人家待客待己的体面。

最后说中医典籍。李时珍《本草纲目》记载，鸽蛋能“解疮毒、痘毒”，可作清热解毒之用；清代王士雄《随息居饮食谱》亦赞其

“补肾益身”，谓其性平味甘，善入肾经，于虚损之人尤为相宜。体虚久病之人，医家常嘱以鸽蛋蒸食、佐粥调养，取的是它平和易化的性子。两书一前一后，互为印证，可见其滋补之说，并非空穴来风，而是有典可依。医家所言，重在平补：不燥不腻，缓缓见效，正合中国人“药补不如食补”的讲究。

一颗小小鸽子蛋，从深宫御案到大观园宴席，从民间谚语到医家典籍，藏着的是中国人“食以养身”的智慧，也是岁月留下的滋补印记。寻常餐桌上的一碗鸽蛋羹，盛着的，何尝不是烟火人间对安康的朴素祈愿。 本报综合

药膳坊

天气渐凉 健脾开胃

白露过后，天气逐渐转凉，人体也顺应节气变化，奉行养收之道，阳气开始内收。饮食上宜食用疏风清肺、润肺止咳温中健脾之品。

马蹄山楂饮

组成：山楂8克，马蹄100克，蜂蜜适量。

做法：山楂、马蹄洗净，倒入保温瓶中沸水冲泡20分钟后，倒出。冷却后加入蜂蜜调味，即可饮用。

功效：补气健脾，消食化积。

玉竹芋头炖排骨

组成：玉竹8克，芋头100克，马蹄100克，筒骨500克，生姜、盐、胡椒粉等适量。

做法：玉竹洗净，芋头、马蹄去皮洗净切块，筒骨洗净冷水下锅，焯水，捞起洗净。将筒骨、生姜放入砂锅中，大火炖煮，开锅后半小时，放入玉竹、芋头和马蹄，转小火炖煮2小时左右，关火调味即可。

功效：生津止渴。

枣泥山药糕

组成：无核大枣50克，枸杞子15克，山药（鲜品）650克，糯米粉50克，白糖适量。

做法：大枣和枸杞子洗净，用清水浸泡一晚；山药去皮切薄片，浸泡在清水中待用。山药片加入1汤匙白糖拌匀蒸熟，取出摊凉压制成泥，加3汤匙糯米粉，揉搓压制成山药面团，静置15分钟。大枣切细丝，加入3汤匙白糖拌匀，大火隔水蒸15分钟，取出摊凉捣烂，放入搅拌机中搅打成枣泥，取出待用。取鸡蛋大小的山药面团，压成饼状，夹入适量枣泥作馅，用手将其搓成丸状，置入碟中。烧开后锅内的水，放入做好的枣泥山药糕，大火隔水蒸10分钟，取出放入枸杞点缀即可。

功效：健脾和胃，补气养血。

刘源

声明作废

▲哈尔滨市呼兰区蛟纳装卸队，统一社会信用代码：92230111MA7GFE8M51。经营者：盛岳，不慎将道路运输经营许可证正本丢失，许可证号：230111035756，声明作废。

▲杜尔伯特蒙古族自治县生猪养殖协会，统一社会信用代码：51230624MJY245797M，不慎将社会团体登记证书正本丢失，声明作废。

▲哈尔滨志泰出租汽车有限公司不慎将车牌号：黑ATK285（蓝色）道路运输证副本丢失，这证号：230111047509，声明作废。

民办非企业单位 注销公告

伊春市超星职业技能培训学校52230700090350855M，经理会表决通过，拟向伊美区民政局申请办理注销登记。本单位已完成清算，确认无债权、无债务。现予以公告，请有关利害关系人自本公告发布之日起45日内向本单位清算组申报有关权利。

联系人：刘智元

联系电话：18324580001

2026年9月8日

声明作废

▲哈尔滨冰帆信息科技有限公司，不慎将公章丢失。账号：120930275610001，开户行：招商银行股份有限公司广州黄埔大道支行。声明作废。

注销债权债务公告

哈尔滨市香坊区梦想冰球俱乐部，统一社会信用代码：52230110MJY672772R，经2026年9月7日第1次会议决定通过，决定注销，哈尔滨市香坊区梦想冰球俱乐部请相关债权人于公告见报起45日内向本单位申报债权债务，逾期未报视为放弃权利。

特此公告。

哈尔滨市香坊区梦想冰球俱乐部

2026年9月8日

声明作废 注销公告 刊登热线 18686716631 13763511313

健康提示

红薯生姜汤 治便干体虚

红薯属碱性食品，能中和酸性食物产生的过多酸性物质，保持人体酸碱平衡。

红薯是健脾养胃、润肠通便的食疗佳品，经典方有红薯生姜汤、红薯小米粥、栗子红薯排骨汤等。

润肠通便方

红薯生姜汤：红薯250克、生姜3片、冰糖适量。红薯去皮切块，与姜片同煮，大火烧开后转小火煮30分钟，加冰糖即可。适合大便干结、排便困难、体虚乏力的人。

薯叶粥：红薯叶100克、大米50克。大米煮成粥后加入切碎的红薯叶和少许盐，再煮开即可。常吃可改善肠胃功能，缓解便秘。

李平

S 食养典故