



苦味蔬菜多有清热解暑、降火除烦、健脾开胃等作用

# 夏季“吃苦”不苦夏

夏季适当食用苦味食物益处多(CFP)

夏季,正是“吃苦”的好时节。随着气温逐步升高,疲倦、食欲不振等“小烦恼”也开始找上门。中医养生学认为,夏季适当食用一些苦味食物,如苦瓜、苦笋、苦菜等,可以达到清热解暑、降火除烦、健脾开胃的效果。这段时间,苦味蔬菜正当季,大家不妨一起“吃吃苦”。

融媒体记者 李菁 通讯员 许华森

## 苦味菜肴清热解暑

“这个季节,正是苦瓜、苦菜、苦笋大量上市的季节,市民们不妨多吃点苦味菜肴,有助于清热解暑。”德化烹饪协会会长吴少泉表示。

苦味菜肴,自然少不了泉州特色苦菜汤。苦菜又名茶、茶草、苦马菜、苜蓿菜,为菊科植物苦菜的全草,含有碳水化合物、维生素B、维生素C及矿物质等营养成分。传统的苦菜汤是用苦菜和猪骨头、猪大肠炖制而成的。它被称为“德化民间第一汤”,有“昔日充饥粮,今朝登雅堂”美誉。“苦菜是德化常见的一种野菜。几百年来,德化民间流传着贫苦农民以苦菜充饥为生的谚语:‘冷天无衣裳,热天一身光。吃的苦菜饭,喝的苦菜汤。’德化先民一直深信苦菜虽苦,常吃好比人参补。”吴少泉说,苦菜还能用来炖兔肉,老少皆宜,清热解暑。

到了5月底,苦笋就过季了,当下正是吃苦笋的好时节。作为夏季消暑的蔬菜,苦笋富含蛋白质、纤维素、钙、铁等多种营养成分,具有清热解暑、开胃健脾、利尿消肿等功效。吴少泉介绍,苦笋可以搭配肉类等食材一起炒制,也可以与小肠一起炖汤。烹饪苦笋时,可以先将苦笋切成片,用清水浸泡或焯水,以去除苦味。

苦瓜同样是清热解暑的夏季佳品。“苦瓜富含维生素C、维生素B、钾、钙等多种营养成分,具有清热解暑、利尿消肿等功效。其中,苦瓜素还具有降低血糖的作用。”吴少泉说,苦瓜的食用方法多样,可以凉拌、炒食、炖汤等。例如,凉拌苦瓜清爽可口,适合夏季食用;苦瓜炒鸡蛋则是一道家常菜,既营养又美味。

泉州市营养健康协会副秘书长林颖杰介绍,夏季气温高,人体新陈代谢加快,容易导致内热过盛。此时,适当食用苦味食物,能够清热解暑、降火除烦,有助于调节人体阴阳平衡。此外,苦味食物还能刺激胃液分泌,增强食欲,促进消化,对于夏季常见的食欲不振等症状,具有很好的改善作用。

“比如苦菜,是一种具有清热解暑、凉血止血、消肿等功效的野菜。李时珍在《本草纲目》一书中指出:‘苦菜调十二经脉,安心益气,轻身耐老,强力明

## 过量可致腹泻腹痛

目……’很多市民觉得它闻起来的味道不太好,但它对于夏季常见的上火、喉咙痛等症具有很好的缓解作用。苦菜汤很适合市民在‘三伏天’时用来调理身体。凉拌苦菜是夏季常见的一道凉菜,口感清爽,能够解暑消热;苦菜炖排骨是一道营养丰富的汤品,能够充分发挥苦菜的食疗价值。”

夏季饮食宜清淡,林颖杰建议市民使用蒸、煮、凉拌等烹饪方式来处理苦味菜,这样既能保留蔬菜的营养成分,又能减少油腻,更适合夏季食用。调味

时,可以适当加入酸甜味中和苦味,增加菜肴的口感层次。

虽然夏季吃苦有益处,但并非所有人都适合食用苦味食物。林颖杰表示,孕妇、儿童、体弱多病者以及脾胃虚寒者应尽量减少苦味食物摄入量,以免过于刺激胃肠道。市民在食用苦味食物时应适量,过量食用可能导致腹泻、腹痛等不适症状,可以搭配一些富含蛋白质的肉类、豆制品,以及富含碳水化合物的谷物,确保营养均衡。在选择苦味食物时,应确保食材新鲜、安全。

## 苦味菜谱

### ●凉拌苦菜

**材料:**苦菜、蒜、盐、味精、醋、香油。  
**做法:**将苦菜去杂洗净,入沸水锅中焯2分钟;迅速捞出用凉水浸泡冷却,然后控水;切段,放入盆中待用;将蒜泥、盐、味精、香油和醋在小碗中搅匀,浇在苦菜上拌匀即可。

### ●苦瓜炒蛋

**材料:**苦瓜一根、鸡蛋2-3个、盐适量、葱花少许、油适量。  
**做法:**苦瓜洗净,去籽切薄片,用盐

腌制10分钟后挤去多余水分。鸡蛋打散,加少许盐调味。锅中加油,先炒鸡蛋至半熟盛出。锅中留底油,加入苦瓜快速翻炒至微软。将炒好的鸡蛋回锅,与苦瓜一同翻炒均匀,加盐调味,撒上葱花即可出锅。

### ●苦笋炒肉

**材料:**苦笋、猪肉、大蒜、生姜、青红椒、盐、生抽、料酒、淀粉、油。  
**做法:**猪肉切片后加入料酒、少量盐和淀粉腌制10-15分钟。苦笋先用

清水浸泡减轻苦味,也可用沸水焯烫1-2分钟后迅速过冷水,以保持其脆嫩。锅中油热后,将肉片快速翻炒至八成熟盛出备用。锅中留底油,加入蒜片和姜丝炒香,随后加入青红椒丝,快速翻炒。

将苦笋片以中大火快炒,加入适量盐调味。将之前炒好的肉片重新倒入锅中,加入生抽、白糖快速翻炒均匀,让肉片和苦笋充分融合,收汁至合适的干湿程度。(李菁/整理)

西红柿中的番茄红素具有防晒作用(CFP)



## 可以吃的天然“防晒霜”

生活中有一种食物被称为光敏性食物,是指那些吃了以后易引起植物性日光性皮炎的食物。光敏性食物中含有一些抗原或者半抗原成分,进入人体后会让皮肤对光线更为敏感,如遇强光照射,就会导致红肿、起疹子、瘙痒、刺痛等症状,过敏体质的人群尤其容易出现这类问题。夏季阳光强烈,市民在食用光敏性食物后,尤其要做好防晒措施。

生活中,常见的光敏性食物有不少。蔬菜中,有莴苣、茴香、芹菜、菠菜、香菜、油菜、芥菜、马兰头、苋菜;水果中,有柑橘、芒果、菠萝、无花果;海鲜中,有螺类、虾类、蟹类、蚌类。

有光敏性食物,自然也有能增强身体防晒力的食物。生活中,有一些食物含有较多的抗氧化成分,能够滋养肌肤,堪比天然“防晒霜”。

西红柿是一种天然的“防晒水果”,这主要得益于它所含的番

茄红素。这种成分能起到清除自由基、延缓皮肤衰老的作用。一般来说,适量油脂加热能提高番茄红素的利用率,所以,夏季大家不妨经常吃一些炒西红柿。

鲜枣是水果中的“维C之王”,它的维C含量几乎是等质量柠檬的10倍、苹果的60倍。维生素C能加速胶原蛋白合成,防止黑色素沉淀,是美容护肤中必不可少的一种营养素。

绿茶中富含的茶多酚、咖啡碱、茶氨酸等活性物质,可以帮助缓解紫外线照射导致的皮肤损伤、松弛和粗糙,并能一定程度减少身体中有害的过氧化氢含量。但最好饮淡茶,不宜浓茶,避免伤胃。

三文鱼、金枪鱼、沙丁鱼等都属于多脂海鱼,都富含Ω-3脂肪酸。这种物质能降低紫外线照射带来的红肿和炎症,减少皮肤光老化、光敏及皮肤癌的发生可能。



坚果含有丰富的维生素E,有助于避免晒黑。(CFP)

坚果中含有丰富的维生素E,食用后同样有助于抑制酪氨酸酶的活性,减少黑色素的形成,避免晒黑、长斑,延缓肌肤衰老。但食用坚果时要注意,坚果一般一天吃10克左右就足够了。

(综合人民网健康微信公众号内容)

## 三类人应少吃水果

来个西瓜清凉消暑是不少市民在夏季的“保留节目”。夏季吃水果虽然能帮助消暑解渴,补充水分和营养,但可不是每个人都适合在夏季通过水果大量补水。

从中医学的角度来说,不少水果是寒凉性质,也就是所谓的“生冷”。对于胃火不足、脾胃虚寒的人群来讲,生冷的食物既难以消化吸收,又会损伤阳气,增加寒气。多吃水果不仅无益,反而有害。多吃水果这条饮食原则,只适合脾胃强壮、无虚寒的人。

生活中,有三类人不宜在夏季多吃水果。脾胃虚弱的人难以消化寒凉水果,食用后,容易出现胃胀、胃痛或腹胀、腹泻等症状;阳虚怕冷的人一般存在手脚冰凉的情况,恶寒喜暖,常大便稀溏,适宜多喝热水,不宜多食水果;贫血的人面色黄白,应多吃补血的食物,不宜多食水果。

平日里,要注意尽量不在饭后立即吃水果,避免因食物淤积导致胀气、便秘等问题,建议在饭后2小时或饭前1小时吃水果。过量食用水果也不可取,可能导致人体摄入过多糖分,还可能增加体重,甚至影响某些微量元素的吸收。空腹也应避免吃水果,尤其是一些酸性较强的水果,可能刺激胃黏膜,导致胃部不适。此外,也别过度实用冰镇水果,以免刺激胃肠道,引起腹痛、腹泻等症状。

(综合人民网科普微信公众号内容)

三文鱼等多脂海鱼富含Ω-3脂肪酸,可降低紫外线照射带来的红肿和炎症。(CFP)



芒果、菠萝等水果属于光敏性食物,食用后尤其要注意防晒。(CFP)



关注泉州晚报社“泉州味道”美食公众号,了解更多美食资讯。



学着做药膳

## 消暑饮品 防暑祛湿

立夏之后,市民在饮食上应把握“春夏养阳”的原则。选择温补阳气、有辛味生发的食物,如生姜、韭菜、大蒜、芥末等;还可选择祛湿的食物如淮山药、芡实、赤小豆等,以消除身体内湿气。

同时,夏季应注意补充蛋白质,可选择鱼类、肉类,多吃豆类,常食用深色蔬菜补充维生素。此外,要少吃生食,少喝清凉饮料,多吃甜食少吃酸食,避免寒凉伤阳气,用甜食养脾胃,达到祛湿养脾的目的。

市民们不妨自己动手做药膳,过一个养生夏季。

## ●生姜黑豆玫瑰饮

**材料:**生姜10克,黑豆(以黑豆绿仁为佳)10-20克,玫瑰花苞2-3颗。

**做法:**将生姜、黑豆加水1.5升浸泡半小时以上,煮滚后,小火炖10-15分钟。熄火后,放入捏碎的玫瑰花苞,去渣放凉代茶饮。

**功效:**生姜,暖脾胃,运水湿。黑豆,滋阴降火祛湿补肾。玫瑰花,疏肝和胃暖中。生姜黑豆饮,可散寒,疏肝和胃,滋阴降火,祛湿补肾。



玫瑰花能疏肝和胃暖中(CFP)

## ●百合桂圆扁豆饮

**材料:**百合30克,桂圆10克,白扁豆50克。

**做法:**将白扁豆加水0.5升,浸泡4小时以上微发芽,再入其他材料,加水至1.5升,浸泡半小时以上。煮滚后,小火煮15-30分钟,去渣放凉后代茶饮。

**功效:**百合,清心润肺。桂圆,补益心脾。白扁豆,健脾利水。



百合能清心润肺(CFP)

## ●鸡蛋花陈皮饮

**材料:**鸡蛋花3克,陈皮2克,生姜2片。

**做法:**上述用料一同放入砂锅,加清水1升,大火煮沸3分钟,即可饮用。

**功效:**清热祛湿,尤其适合湿热痰多的人群饮用。立夏时节盛开的鸡蛋花正是当前适宜的药膳佳品。鸡蛋花是岭南常用的特色草药之一,也是岭南百姓家喻户晓的夏季保健饮品——五花茶的主要成分。单用新鲜鸡蛋花煮糖水,或配合薏苡仁、陈皮、白木、木棉花、茯苓等具有健脾祛湿功效的药物或药食两用之品,可预防中暑。

(综合人民健康网、泉州市营养健康协会相关内容)