

明天迎来小暑节气

养心养脾胃 轻松度炎夏



关注泉州晚报社“泉州味道”美食公众号,了解更多美食资讯。

核心提示

明天将迎来小暑节气。小暑虽不是一年中最高温的时节,却是天气逐渐升温的标志。中医认为“暑气通于心”,小暑时节要养心,而脾胃是健康之根,夏季的暑、湿、热影响人的感官,首先会作用在脾胃上,因此养脾胃也很重要。此时还是冬病复发的最佳时机。

融媒体记者张君琳/文 CFP/图



黄鳝补中益气除风湿



西洋参、麦冬有敛汗的功效



莲藕清热生津、凉血散瘀

营养消暑

补充水分多喝汤

中医赵中国介绍,小暑时节气候炎热,气血由脏腑大量输送到体表,这时脏腑的气血就相对亏虚。平时可以服用藿香正气丸醒脾化湿,也可以食用薏米、白扁豆、荷叶、大米粥以养脾胃,或辅以香砂养胃丸以健脾助消化。

夏天多汗,“汗为心液”,汗出过量易伤津耗气,导致心气阴不足,心脏负担加重,血液黏稠度增高,出现胸闷、气短、心慌、乏力、心神不宁等症状,甚至诱发心梗、脑梗等心脑血管疾病。因此在这个时节,可以适当食用具有养阴生津的药材或食品,有助于补充人体津液的亏耗,如麦冬、沙参、玉竹、百合等。此外,还应注意补气固摄,适当食用具有敛汗作用的黄芪、西洋参、煅龙骨、煅牡蛎等。

“喝了小暑汤,一年不发霉。”赵中国建议,小暑时节除了注意多补充水分,还可以多喝汤,有效补充身体所需的水分和营养。

比如四神汤。准备适量的茯苓、山药、芡实、莲子、陈皮及猪骨。所有备料洗净后和剁成小块的猪骨一起入锅,加入适量清水,大火煮开,小火煲1.5小时,加盐即可食用。此汤可以健脾养胃、清热祛湿、美容养颜、静心安神,尤其适合疲倦乏力、食欲不振、消化不良的人群。

还可以来一道西洋参麦冬煲鸭汤。准备10克西洋参、20克麦冬、3片生姜和半只鸭子,将鸭子焯水,药材洗净,一同放入砂锅中,加水大火烧开后关中小火煲1个小时,加盐调味即可食用。这道鸭汤益气养阴,适合夏天汗出过多,耗气伤津的气阴两虚者。

此外,排骨莲藕鱼腥草汤中的莲藕富含大量碳水化合物、多种维生素和膳食纤维,具有良好的清热养血除烦的作用,鱼腥草清热解毒的同时可以利尿通淋解暑热,二者合用加入排骨煲汤在夏日饮用极为合适。鱼腥草用量根据个人口味添加。

夏季易中暑

趁“热”看看防暑食疗方

中暑是夏季常见病、多发病之一。除了高温、烈日暴晒因素外,工作强度过大、时间过长、睡眠不足、过度疲劳等均为中暑的常见诱因。推荐几款汤粥,不仅可以预防中暑,还可增进食欲。

丝瓜苦瓜肉丝汤能清暑解毒、补虚,可缓解身热烦渴、头晕眼花、咽痛等症状。取鲜丝瓜、鲜苦瓜(去瓤)各250克,切块,瘦猪肉200克,切丝。同入锅内,加水1000毫升共煮,待肉熟后,放入适量食盐调味即成。每日分2次,佐餐食用。

山药汤能补脾益气养阴、解暑,可缓解头晕、食少倦怠、口渴多饮等症状。取怀山药100克,猪里脊肉100克。先将怀山药去皮洗净,与猪肉一同切丝,置锅内,加入适量水煮沸,至肉熟后,用适量食盐调味即成。每日分2次食用。

莲子汤能补脾止泻,利水渗湿,可缓解腹泻、不思饮食、多汗尿少等症状。取莲子20克,薏苡仁、芡实各10克,白木耳6克(水发)。先将莲子、薏苡仁、芡实在油锅中略炒,再加适量水和白木耳,焖熟即成。每日食用1次。

荷叶粥能清暑利湿,生津止呕,可缓解中暑烦渴、恶心呕吐等症状。取鲜荷叶120克,竹茹15克,大米50克,生姜5克。先将荷叶洗净,剪成小块与竹茹同置锅内,加适量水同煎30分钟,去渣,加入大米、生姜,共煮成稀粥。每日分早晚2次食用。

白扁豆粥能清热解暑、健脾利湿、和中止呕,可缓解伤暑身热烦渴、食少腹胀、恶心呕吐等症状。取鲜白扁豆100克,黄豆、绿豆各30克,大米50克。同入锅内,加水1000毫升,煮成稀粥。每日分早晚2次食用。

竹叶粥能清热除烦,养阴利尿,可缓解中暑身热、口渴心烦、小便黄赤等症。取鲜竹叶50克,鲜芦根30克,大米50克,砂糖适量。将鲜竹叶、鲜芦根切段入锅,加水适量,同煮20分钟,去渣加入大米,同煮为粥,然后再调入砂糖即成。每日分早晚2次食用。

山药汤有补脾益气养阴之功效(CFP图)

辨别体质 合理搭配助健康

小暑时节,多雨、高温,使得本来就在夏季属于高发症的消化道疾病更为频发。小暑过后不久就入伏,伏天湿热,人体易感到头晕脑胀,并且易抑郁、倦怠、胸闷、胃口不好。高级营养师林颖杰介绍,此时应注意饮食卫生,饮食要节制,不可贪食、贪凉;饮食以清淡、富有营养为宜,适当食用具有清热利湿作用的食物,比如绿豆粥、荷叶粥、红豆薏米粥等;适当饮用决明子茶、大麦茶、菊花茶、苦丁茶等;尽量少食辛辣和油炸食物。

赵中国指出,人体的体质按阴阳五行进行分类,现代中医将人体划分为九种体质,不同体质有不同的调养方式。

平和体质的人体型匀称、健壮,面色红润且精力充沛,睡眠、饮食良好,性格随和开朗,对周围环境适应能力较强。男性多于女性。可以用茯苓、大枣、山药粥调理——备20克茯苓、10克大枣、20克山药、50克粳米以

及枸杞少许,红糖适量;将大枣去核,与茯苓、山药、粳米、枸杞同煮成粥,加适量红糖调味即可,可以健运脾胃,渗湿止泻。

气虚体质的人常见说话无力,常出虚汗,疲乏无力。一般性格内向,情绪不稳定,较胆小,不爱冒险。劳动者容易形成气虚体质。可以食用杏仁薏米粥——准备15克薏米、5克杏仁、冰糖适量,先将薏米、杏仁洗净,砂锅内加适量水,倒入薏米,先用武火煮沸后,再改用文火煮至半熟,放进杏仁;煮至粥成时,再将捣碎的冰糖放入,溶化即可。这道粥可以补肺益气。

血瘀体质的人体型偏瘦,性格急躁,面色、口唇偏暗,常有色素沉着,皮肤干燥,容易出现瘀斑;刷牙时牙龈常出血,眼睛常有红丝,容易烦躁、健忘。这类人群可以食用丹参炖田鸡——准备15克丹参,250克田鸡,4颗红枣,先将田鸡去皮爪和内脏,红枣去核,与丹参一起放入砂锅中,加入清水旺火烧沸,再改至小火炖煮2个小时,加入调料即可。这道汤可以活血化痰,清热解暑。

烦、小便黄赤等症。取鲜竹叶50克,鲜芦根30克,大米50克,砂糖适量。将鲜竹叶、鲜芦根切段入锅,加水适量,同煮20分钟,去渣加入大米,同煮为粥,然后再调入砂糖即成。每日分早晚2次食用。

(来源:中国中医张君琳整理)



山药汤有补脾益气养阴之功效(CFP图)

应季而食

多吃小暑“五宝”

俗话说“热在三伏”,小暑正是进入伏天的初端。林颖杰说,小暑节气之后,闷热难耐,人体也容易出现精神疲惫、食欲不振等情况。此外,夏天多暑多湿,人往往感到头重脑胀,则容易抑郁、倦怠、胸闷、胃口不好,因此饮食不宜过饱,通常吃到七八分饱就可以了,但一定要注意全面、均衡的营养搭配。尽量少吃辛辣、油炸的食品。

赵中国推荐,大家可以运用小暑“五宝”来助力清爽度夏——

莲藕。藕脆而微甜,可生食也可做菜。生藕具有清热生津、凉血散瘀、健脾开胃的作用;熟藕能益胃健脾、养血补益、生肌止泻。暑天吃藕还有安神和助眠的作用。

黄鳝。冬病夏养、补中益气除风湿。民间素有“小暑黄鳝赛人参”之说。夏季的黄鳝最为肥美。中医认为鳝鱼味甘、性温,有补虚损、除风湿、强筋骨的作用,是病后体虚、身体羸弱、营养不良者的上好滋补品。夏季是慢性支气管炎、支气管哮喘、风湿性关节炎等疾病的缓解期,根据冬病夏补的说法,小暑时节最宜吃黄鳝进补。

绿豆芽。《本草纲目》载:“诸豆生芽,皆腥物不堪,惟此豆之芽,白美独异。”中医认为,绿豆芽性凉、味甘无毒,能清暑热、调五脏、解诸毒、利尿除湿,可用于饮酒过度、湿热郁滞、食少体倦。

黄瓜、茄子。民间有俗语“六月热得哭,黄瓜茄子来解暑”。黄瓜含水量高,可以补充体液。茄子属于寒凉性质的食物,夏天食用,有助于清热解暑,对于容易长痱子、生疮疖的人,尤为适宜。

面食。传统医学认为,小麦味甘,性凉,有养心安神、益气除热,除烦止渴,和五脏,调经路,利小便的作用。



莲子汤能补脾止泻(CFP图)



学着做药膳

橘味醒酒羹



青梅常用来解酒(CFP图)

材料:250克糖水橘子,250克糖水莲子,25克青梅,50克红枣,白糖、白醋、桂花少许。

制作方法:将青梅切丁,红枣洗净去核,置小碗中蒸熟。糖水橘子、莲子倒入锅中,加入青梅、红枣、白糖、白醋、桂花、清水,煮开即成。

此羹具有清热利湿、和胃降气、清热生津的作用。用于饮酒醉后之暖气呕逆、吞酸嘈杂、不思饮食、燥热烦渴等。

本方所治之证为饮酒过度、湿热积聚、胃气上逆所致,治宜清热利湿、和胃降气,清热生津。方中橘子行气调中,燥湿化痰;莲子、红枣健脾益气祛湿;桂花香味浓烈,有行气散郁的作用;青梅、白糖、白醋生津止渴,民间常用来解酒。此羹甜酸可口,清香怡人,能清湿热、解酒毒、降胃气,是解酒和胃之良方。

(来源:《滋补保健药膳食谱》张君琳整理)

冬病夏治食疗方



梨子川贝汤适用于老年支气管炎之肺热干咳少痰者(CFP图)

“夏天一份力,冬天十倍功。”冬天问题,夏天调理,冬病夏治配合药膳食疗更能相得益彰。今天给大家介绍几款常见的食疗方。

虫草炖老鸭。冬虫夏草15克、老鸭1只,将虫草放于鸭腹内,加水炖熟,调味食用,连食1个月左右。此方有补体内虚损、益肺肾、止咳喘的作用。

黄芪乌骨鸡。黄芪30克、乌骨鸡半只,共炖,鸡肉熟烂后,加调味品,饮汤食肉,可分3次食用。连食1个月左右。此方可益气养肺、滋肾养血、固表防感冒。

四仁鸡子羹。白果仁、甜杏仁各1份,胡桃仁、花生仁各2份,共研末。每日清晨取20克,鸡蛋1个,煮羹1小碗服用。此方有扶正固本、补肾润肺、纳气平喘的作用,对哮喘日久、老慢支患者较为适宜。

白胡椒鸡汤。将一只鸡洗净切块、白胡椒9克、苹果3克、良姜3克,加上葱姜煮熟,放适量食盐,空腹食用。此方对畏寒怕冷,虚寒少气,遇寒咳嗽,反复感冒,过敏性鼻炎,冬天哮喘加重等症有效。

二姜猪肚汤。猪肚醋泡去腥洗净切丝,干姜10克、良姜10克、苹果3克加葱姜放入罐内煮熟,空腹食用。此方对胃寒腹冷,寒从中生,脾胃虚弱,饮食不化,慢性泄泻,而黄体瘦乏力等症有效。

梨子川贝汤。雪梨1只,去皮切片,川贝母12克,打碎,加入冰糖30克,炖汤服。适用于老年支气管炎之肺热干咳少痰者。

黄豆花椒汤。黄豆30克、花椒5克,加水500毫升,旺火烧开后改小火煮至豆熟烂,调味,连汤带豆食用。此方有健脾宽中,和胃止呕,散寒止痛的作用。

以上食疗方,应根据个人寒热情况食用,如食后身体温润舒泰,不必过食;食后身体虚冷无改变,可隔三岔五再食用,直到身体舒适轻松。(来源:中国中医药报 张君琳整理)