

“以食代药”祛湿生津



学着做药膳

芹菜肉丝

主要材料:芹菜,猪肉,葱,姜

制作方法:将芹菜剔叶,削去老根,洗净、切段,放沸水中略焯,捞出后沥干备用。猪肉洗净切为细丝,加入少许湿淀粉,拌入酱油、芝麻油腌制备用。将油烧热后放入葱丝、姜丝、肉丝翻炒。待肉丝炒熟,加入芹菜、食盐、味精,翻炒均匀,出锅即可。

芹菜肉丝能清热平肝,利湿降火,芳香健胃。适用于肝阳上亢、肝火上炎所致的头晕头痛、目眩耳鸣、心悸失眠、口苦目赤、心烦、肢体麻木等症。亦可用于病后体弱、食欲减退、形体消瘦者。

芹菜有水、旱两种,旱芹香气浓烈,平肝清热作用远胜于水芹,故人药多用,又称药芹、香芹,其性凉味甘苦,入肝、胃经,可养阴平肝、清利头目。猪肉为滋补佳品,入脾胃、肾经,补肝益血。芹菜、猪肉荤素结合,补而不腻,既能入肝清热息风以治标,又能滋阴润燥养血以治本,且气香味美,清淡不腻,既是营养价值丰富的可口食物,又有平肝健胃的药用价值,是肝火上炎、肝阳上亢患者适宜的膳食。芹菜性凉,脾胃虚寒、大便溏薄者则不宜经常食用。

(来源:《中医饮食疗法》整理:张君琳)

养生有道 食者有方



所谓“食者有方”,就是吃东西要讲究方法。那么,养护大脑、心脏、肝、脾、肾、头发等需要什么食物?

护发:多吃鱼类、豆类、绿叶蔬菜、动物肝脏等富含蛋白质的食物,帮助强健发质。同时,宜适量多食补益肝肾精血的黑色食物,如黑豆、黑芝麻、黑米、桑葚等。还可以将核桃仁、桑葚、黑芝麻研成细末,然后加蜂蜜拌匀,放在瓶内备用。每次服50克,日服2次,开水送服。

护肤:多吃银耳、香菇、南瓜、牛奶等食物。体内缺乏维生素C易引起肌肤粗糙、干燥脱皮、炎症等,因此应多吃一些富含维生素C的果蔬,可以帮助皮肤增强免疫力。南瓜猪蹄汤是一道护肤的好汤品,将猪蹄剁成小块后,先用水煮一下,南瓜切成小块,再和猪蹄一起放入砂锅中,加适量清水,大火煮沸,改小火炖烂,加入盐和味精调味,即可食用。

护眼:富含维生素A、维生素B的食物可预防眼睛疲劳和干眼症,如动物的肝脏、胡萝卜、苋菜、菠菜、红薯、梨、柿子、芝麻、大豆、鲜奶、小麦胚芽等。可以食用枸杞猪肝汤,猪肝含丰富的维生素A,二者搭配有养血明目的作用。

护脑:多吃核桃、黑芝麻、花生、豆制品、玉米、蜂蜜、海藻、鱼虾、牛奶等食品。可以试一试花生杏仁红枣粥,花生仁、杏仁、红枣洗净,浸泡后,加适量水与糯米同煮,粥成后,加入适量白糖略煮片刻即可。

护心:常吃青菜、芦笋、金针菇、平菇、香菇等,可预防心血管疾病。每日吃些黑木耳、芹菜、洋葱也可预防血栓、动脉粥样硬化疾病发生,同时要避免食用墨鱼、鱼子酱等高胆固醇食物。可吃稳心粥,即以大枣、龙眼肉、百合、带心莲子、银耳与糯米一同煮粥,每日食用。

护肝:绿色入肝,可多吃绿叶菜、青椒、黄瓜等,或具有疏肝理气作用的食物,如柑橘、佛手等。枸杞粥及菊花茶、玫瑰花茶也是养肝疏肝的好选择。

护脾胃:甘味食物可以补脾,但甘味食物不等于甜食。可以多吃山药、粳米、红薯等,还可以多吃栗子、鸡肉、大枣、白扁豆等补脾阳食物和蜂蜜、莲子、菠菜等补脾阴食物。山药羊肚汤也是不错的选择,将山药洗净、去皮,切成滚刀块;羊肚洗净,切成小块后和山药放入锅内,加生姜、葱、食盐、料酒和水适量,大火烧沸后,用小火炖煮羊肚至熟,即可食用。

护肾:多吃黑米、黑豆、黑芝麻、核桃、花生等坚果类食物,能起到补肾滋养的作用。可将黑豆炒熟,与乌鸡一起入锅,加水,大火烧沸,再放入何首乌、红枣、生姜,改用中火煲3小时,根据个人口味加盐调味,即可食用。

(来源:养生中国 整理:张君琳)



长时间处于空调房的人宜做“盐姜茶”



香蕉含有丰富的钾



绿豆百合含有清热、补水、滋阴的作用

祛湿清热与补津并行

胡建萍介绍,现在依然处于暑湿夹热的阶段,让本身湿气较重的亚健康人群、患有慢性疾病的老年人,更易出现体内湿气积聚、暑热难耐的情况。因此,饮食调理需兼顾祛湿与清热。

陈亚田认为,此时,湿气重、热气盛,汗液黏腻不仅耗伤津液,更易阻碍脾胃,导致湿郁化热,且出汗后常出现易疲倦、胃口差、腹胀、舌苔厚腻等症状。此外,炎热天气出汗多,容易导致钠、钾、锌等电解质随汗流失,易

引发乏力、抽筋。

针对暑热偏重人群,胡建萍推荐,可以食用西瓜绿豆梗米粥。西瓜清热解暑,绿豆解毒祛湿,搭配梗米补中益气,煮成粥品既能缓解暑热,又能补充能量。老年人及慢性疾病湿热患者脾胃功能较弱,调理需更平和,“三豆饮”是优选。取黑豆、赤小豆、绿豆煮水或熬粥,三者搭配可健脾祛湿、清热不伤胃,尤其适合湿气加重者。

出汗过多易导致津液耗损,还可

能引发钾元素和维生素流失,使人出现疲劳、乏力、食欲下降等症状。补钾可多吃香蕉和土豆。香蕉是天然“补钾高手”,土豆既能补钾又能提供碳水化合物。若想快速生津、补充津液,荸荠也是很好的选择,生吃或榨成汁,补水生津,立竿见影。

陈亚田提醒,出汗多,除了多补充钠、钾、锌等电解质,还可适当喝点柠檬盐水。柠檬里含有丰富的钾离子、镁离子、维生素C,有助于消除疲劳。

久待空调房宜饮中药茶

不少上班族长时间处于空调房中,导致人体对气温的调节能力下降,通过饮食促进适度排汗、调节身体至关重要。

紫苏饮是久待空调房人群“好搭档”,胡建萍推荐,紫苏性温,有理气散寒、温中的作用,且药食同

源。若想增添风味,可加入乌梅制成“紫苏乌梅饮”,乌梅能生津止渴,让饮品自带酸甜口感。但胃酸过多者或儿童不宜使用乌梅,单纯饮用紫苏饮即有效果。

如果觉得制作“紫苏乌梅饮”太过麻烦,也可以换成“盐姜茶”,这是

一道较为容易制作的茶饮方。选择具有清热作用的绿茶,加入生姜、少许食盐,用沸水冲泡即可。吃生姜可养阳;食盐入肾,能促进体内津液运化,整体起到清热解暑、生津补液的作用,可缓解炎热带来的疲劳感。

药食同源养阴生津

人体通过出汗调节体温,但出汗过多不仅耗损津液,还会因气随汗脱引致气阴两虚,消耗阳气,出现体虚乏力等症状。胡建萍建议,可以借助养阴生津的药食同源食材进行调理。

太子参薄荷饮是补气生津的佳品。太子参性平,补气不燥,不会“上火”。6克太子参搭配3克新鲜薄荷或1.5克干薄荷,可根据喜好加入绿茶调味,再加一片生姜调理脾胃、驱散寒气。将这些材料用沸水冲泡闷制后即可饮用,每日补充800到1000毫升太子参薄荷饮可满足身体需求。经常出现口干舌燥的人,可以食用一些养阴生津的食材或者药食两用药材,生地就是补充人体津液亏

虚的常用滋补品,麦冬、玉竹、沙参等药材也能有效补充津液。麦冬搭配桔梗、玄参,可缓解感冒后的喉咙不适,尤其适合阴虚火旺导致的咽喉肿痛;沙参、玉竹、百合煮粥或炖汤,长期食用能养阴润燥。对于不喜欢吃水果的人群,可以试试用这类热饮或药膳补充津液。

陈亚田推荐了几道能补津的食疗方。

能健脾祛湿的四神冬瓜薏米汤。将200克猪腱肉焯水,将各15克的茯苓、芡实、莲子、山药四神料包,浸泡30分钟。然后,将猪腱肉、四神料包、300克带皮冬瓜、30克薏米、三片生姜一起放入砂锅,加水烧开后转小火

煲1小时,加盐调味。在此药膳中,四神可健脾化湿,冬瓜、薏米可增强利尿,生姜能中和寒性。

有解暑生津和平补电解质作用的海带绿豆莲藕汤。将10克干海带泡发切条,200克莲藕切块;50克绿豆、5克陈皮加水煮沸后,加入海带、莲藕小火煮40分钟,加糖调味。绿豆和海带富含钾、碘,莲藕生津止渴,陈皮理气防滞,该饮品可替代甜饮料,预防低钾乏力。

具有清热、补水、滋阴效果的绿豆百合饮。将50克绿豆提前泡发1小时,与15克干百合同煮至绿豆开花,加少许盐和冰糖调味,放温后,连绿豆带汤吃。



“三豆饮”可健脾祛湿

冬瓜、薏米粥

食薄荷疏风散热

薄荷,又名苏薄荷,有疏散风热、清利头目、利咽、透疹、疏肝行气之效。食用一些薄荷,可以清心怡神、疏风散热、增进食欲、帮助消化。

人们常说,感冒了,趁热喝碗姜汤,出一身汗,病容易好。然而,感冒有风寒、风热之分,姜汤出汗更适合风寒感冒。如出现发热重、头痛、有汗、咽喉红肿疼痛、咳嗽、痰黏或黄、鼻塞流涕、口渴喜饮等症时,多属于风热之邪犯表,肺气失和所致。宜采用辛凉解表的方法来治疗,薄荷茶之类的辛凉饮料就是很好的辅

助治疗方,可以开泄腠理、促进发汗,将侵袭人体肌表的风热之邪疏散出去。

大家都喜欢吃烧烤、喝冷饮,再加上长时间待在空调房里,嗓子很容易又干又痒,甚至还会疼。薄荷有清利咽喉的作用,饮用薄荷茶能减轻咽喉的炎症,让嗓子重新变得清爽舒适。用薄荷水漱口,也可以达到清新口气、预防口臭的作用。

薄荷能清肝热、疏肝气,平时工作压力大、有不良情绪干扰时,可以喝一杯薄荷茶,能缓解压力、改善焦虑情绪。

薄荷味辛凉芳香,可以发散鼻窍邪气,又能宣通鼻窍,对于鼻炎、鼻窦炎引起的鼻塞、嗅觉减退有治疗效果。鼻塞时,用薄荷水的蒸汽熏鼻子,可以通窍。

薄荷芳香通窍,能辟秽化浊,开窍醒神。在疲劳乏力、精神不振时,喝点薄荷茶,可提神醒脑,提高效率。

薄荷中的薄荷醇,外用时能够使皮肤黏膜血管收缩,麻痹神经末梢,能使皮肤或黏膜产生清凉感以减轻疼痛感,可治疗神经痛、皮肤瘙痒、皮疹和湿疹等。被蚊虫叮咬后,止痒时常用的风油精里就含有薄荷醇。

薄荷有多种食用方法。**薄荷粥。**鲜薄荷30克或干品15克,清水1000毫升,用中火煎成约500毫升,冷却后捞出薄荷留汁。另用150克粳米加水熬煮,待粥将成时,加入薄荷汤汁及少许冰糖,煮沸即可食用,

可清心怡神,解暑散热。

薄荷豆腐。豆腐2块,鲜薄荷叶50克,鲜葱3根,加2碗水煎煮,至水减半时即可,趁热食用。可治伤风鼻塞、打喷嚏、流鼻涕等病症。

薄荷鸡丝。鸡脯肉150克切成细丝,加蛋清、淀粉、精盐拌匀待用。薄荷梗150克洗净,切成小段。将拌好的鸡丝倒入五成热的油锅,过一下油。另起锅,加油,下葱姜末,加料酒、薄荷梗、鸡丝、盐、味精略炒,淋上花椒油即可,该菜肴可清火。

薄荷桑菊饮。将薄荷15克,桑叶10克,菊花10克,杏仁10克一起放入锅内,加水500毫升,煮沸10分钟即可,取药汁代茶饮,每天1剂。适用于外感风热引起的头痛、口渴咽痛、咳嗽痰黄或黏稠、小便短黄等。

竹叶薄荷茶。鲜竹叶10克,鲜薄荷叶2克,绿茶5克,开水冲泡,随时饮用,有清凉透表的作用。

玫瑰薄荷茶。玫瑰花3克,薄荷3克,代茶饮。二药皆有疏肝理气的作用,适用于情绪抑郁不适、胸胁满闷不适者。

薄荷小米汤。薄荷6克,炒黄后的小米30克,水

400毫升,共煮成稀粥,加白糖20克,趁热饮服,微覆取汗,可主治感冒,汗后热除。

需要注意的是,阴虚血燥、肝阳偏亢、表虚汗多者不适合服用薄荷。此外,薄荷辛香伐气,多服损伤肺伤心,虚者远之,一般人也不宜常用或者过多食用薄荷。

(来源:中国中医公众号 整理:张君琳)



薄荷豆腐



薄荷鸡丝



玫瑰薄荷茶



关注泉州晚报社“泉州味道”美食公众号,了解更多美食资讯。