

岁月陈茶:从草木之味到脾胃良方

立秋虽已过,但暑热并未完全消散,人体的脾胃依然被热浪裹挟,运化之力不足,稍不留意便会被腹胀、食积等不适缠上。

在闽南,一杯温润的乌龙茶陈茶成为消食解暑佳饮。安溪是“中国乌龙茶之乡”,名茶铁观音的发源地。过去,安溪茶农会将新制的乌龙茶密封,精心储存多年,制成陈茶。在伤风感冒、肠胃不适时,陈茶就可作为“药茶”饮用。琥珀色的茶汤裹挟岁月沉淀的醇厚香气,入口甘和不燥,脾胃间的滞胀感渐渐消散。

融媒体记者 张君琳 通讯员 王子夫 黄小娇 文/图

对茶的认知始于药用

关于茶的故事,并非始于茶席,而是源于草木间的药用探索。第七批全国老中医药专家、安溪县中医院副院长白剑峰介绍,约2000年前的《神农本草经》中,以“苦菜”之名记载了茶的作用:“苦菜,味苦寒,主五脏邪气,灭谷胃痹。久服,安心益气,聪察少卧,轻身耐老。”“苦菜”,便是先民们对茶的最初认知。

那时的先民在山间偶然发现了茶这种植物。他们发现,茶叶生嚼涩而苦,但既能驱散五脏间的邪气,又能化解食积不化的困顿,甚至能缓解“灭谷胃痹”,也就是现代人常说的消化不良、胃动力不足。于是,茶便以药的身份,成为百姓调理身体的天然良方。

白剑峰说,根据史料记载,在汉代以前,茶叶的使用方式极为朴素,“当时作为药用的茶叶一般都是直接生用,或晾干以后用,没有什么炮制工艺。”人们采集鲜叶或晒干后,直接捣敷、煮水饮用。

茶叶从“药用”向“饮品”的转变,大致始于中药炮制工艺的兴起。南北朝时期的《雷公炮制药性解》认为,茶叶苦、甘,性凉,入心、肝、脾、肺、肾、五经。茶苦能泻下、祛燥湿、降火;甘能补益缓和;凉能清热泻火解表。此后,茶叶不再局限于简单的晾干,而是逐渐发展出杀青、揉捻、烘焙等工艺。



盐米茶茶样

陈茶能“去火气、消燥热”

不少安溪茶农会在每年的制茶季,精心挑选一批优质茶叶,用厚实的牛皮纸细细包裹,小心翼翼地放入陶缸中封存,制作陈茶。这一缸被时光守护的茶叶,便是家庭应对日常小恙的“秘密药箱”,承载着世代相传的养生智慧。

铁观音制作技艺省级非遗代表性传承人陈两固介绍,以往孩子肚子胀时,长辈会从缸中取出一撮陈茶,与粳米一同在锅中翻炒至微黄,撒入少许竹盐,再添水煮成茶汤。带着焦香与茶香的温热液体入喉,顺着肠胃游走,将郁积的胀气悄然化解,积食的困顿也随之消散。暑气蒸腾,若孩子不慎中暑,或是腹泻不止,这碗简单的盐米茶就能成为应急良方。

要得到这样一味“时光馈赠”,陈两固说,选茶与存茶皆有讲究。优质陈茶的基底,必是品质上乘的春茶,经历至少6年的时间,沉淀出温润药性。保存时,需用密封容器隔绝空气,放置于干燥通风之处,绝不能让潮气趁虚而入。一旦茶叶受潮发霉,就不能饮用。在六七月份的酷暑时节,当地还有一道独特的养生食方,陈茶炖小母鸡。陈茶的醇厚与鸡肉的鲜甜在慢火中交融,炖出的汤品清润回甘,既解燥热又补元气。

年份久远的陈茶,茶汤澄净透亮,呈深红色,年份愈久,色泽愈显沉郁,却始终清澈无浑浊;茶样则呈透明的深黑色,透着活性。

陈两固提醒,存茶时保留茶梗,更利于茶叶转化,且需一次性封存妥当,中途不可取出烘干,方能让茶叶进一步发酵,成就其独特的风味与功效。

白剑峰指出,清代吴仪洛写的医学书籍《本草从新》中,首次将陈茶列入“越陈越好”的药材清单中,明确其“去火气、消燥热”的特性。新茶经烘焙后性偏温,甚至带燥烈之气,存放5年左右,燥烈之性逐渐褪去,药性趋于平和。若存放10年以上,其性由温转平,甚至微寒。



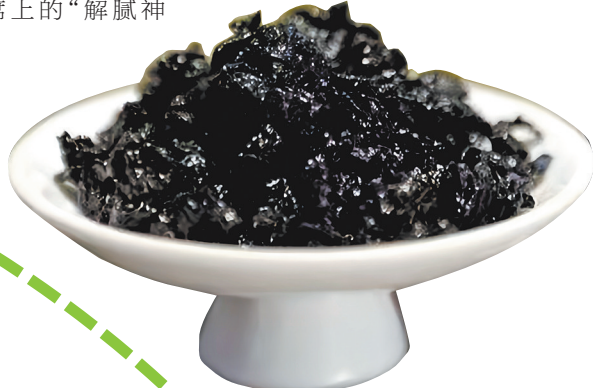
盐米茶茶汤

陈茶食疗方的多元演绎

陈茶的食疗,在于其与食材的相辅相成。白剑峰介绍,在闽南民间,流传着多种以陈茶为基底的食疗方,既保留了茶叶的药性,又兼顾了口感与功效。

蜜与茶是温胃润肠的“黄金搭档”。蜜茶的制作,以“陈茶+蜂蜜”为核心,选用5年以上的陈茶,经烘焙干燥,确保无霉变,然后用优质蜂蜜直接腌制,密封后置于阴凉处存放。蜂蜜味甘性温,能“补中温中”,恰好中和陈茶的微寒;陈茶则能下气消食,二者搭配,既能温胃散寒,改善胃寒所致的食欲不振,又能润肠通便,缓解秋燥引起的便秘。对于脾胃虚弱、易腹胀的人群,是“润物细无声”的调理良方。

盐米茶,也称咸茶,是解腻消滞的“好帮手”。与蜜茶的温润不同,咸茶更侧重“攻坚消积”,其关键在于“竹盐”的运用。竹盐的制作颇为讲究,将盐填入新鲜竹子的空腔,烤至竹子开裂,此时的盐呈淡黄色,吸附了竹子的竹沥,即竹子的天然汁液,中医认为,这样的盐能清心除烦。竹盐搭配陈茶,盐能软坚散结,茶能下气消食,二者合力可行气止痛、通利大小便,对腹胀腹痛、腹泻等急症效果显著。咸茶解腻作用突出,食用油腻食物后饮用,能快速化解胃肠负担,是宴席上的“解腻神器”。



浸泡过蜂蜜的乌龙茶陈茶

碳水化合物也分好坏

摄入有助于节约蛋白质、维持脂肪正常代谢。

由于米、面等主食中碳水化合物的含量较高,人们逐渐在日常习惯中用碳水化合物指代主食,但严格来说,碳水化合物是一种营养素,主食是一类食物,两者本质上是不一样的。

有研究发现,低碳水饮食有助于体重管理,关键在于碳水的“质”。由较少精制碳水、较多植物蛋白和健康脂肪组成的高质量低碳水饮食,有助于体重管理;而依赖精制碳水、更多动物蛋白和不健康脂肪的低质量低碳水饮食,则可能加速体重增加。

好碳水主要来源于加工程度低、营养保留完整的天然植物性食物,具备低升糖指数、高膳食纤维、高营养密度的特

点。其消化吸收速度较慢,能持久稳定地供能,避免血糖快速大幅波动,有助于降低糖尿病和心血管疾病的发生风险。

好碳水主要有以下几类:

全谷物,如糙米、燕麦、藜麦、全麦粉等,保留了完整谷物的胚乳、胚芽和麸皮,富含B族维生素和膳食纤维。

薯类,如土豆、红薯、紫薯、山药等,高钾高纤维,饱腹感强。

杂豆类,如红豆、绿豆、芸豆、鹰嘴豆等,兼有优质碳水与植物蛋白。

淀粉类蔬菜,如南瓜、莲藕、百合等,升糖较慢,可部分代替主食。

低升糖指数水果,如苹果、梨、桃、蓝莓、橙子等,富含抗氧化物质,糖尿病患者也可适量吃。

“坏碳水”多为精加工或添加大量糖的食品。虽然好吃,但是营养价值低,几乎只提供能量,升糖速度快,易引发血糖骤升骤降,导致“过山车式”的饥饿感,饱腹感差,很容易进食过量。长期大量食用坏碳水,会增加肥胖、糖尿病、心血管疾病等慢性病发生风险。

“坏碳水”主要有以下几类:

精制谷物,如白米饭、白面包、白面条等,在加工过程中损失了绝大部分的膳食纤维、维生素。

甜食与饮料,如糕点、糖果、奶茶、汽水等,几乎只提供“空热量”。

如何科学吃碳水?要会优化饮食结构、控制总量,巧妙搭配食物,并保持其多样性。

多选择全谷物、薯类、杂豆等好碳水,减少精制谷物和含糖饮料的摄入。例如,将1/3精白米替换为糙米、燕麦米、杂豆等,或者用红薯、玉米作为部分主食。儿童、老人及胃肠消化功能较弱的人群应避免全吃粗粮。

《中国居民膳食指南(2022)》推荐每天碳水提供的能量应占总能量的50%—65%。碳水摄入过少,身体可能被迫分解蛋白质供能,导致肌肉丢失、脱发、烦躁易怒、月经紊乱等问题。碳水摄入过多,多余的碳水会转化为脂肪储存起来,尤其是造成腹部脂肪堆积。

好碳水还得搭配优质蛋白,如豆制品、鸡蛋、牛奶、鱼虾、瘦肉;健康脂肪,如植物油、坚果等。尤其是增加植物性食物的摄入,有助于进一步稳定血糖,增强饱腹感。

每天应摄入3种谷薯杂豆,搭配4种新鲜蔬菜和水果,让身体得到全面营养。(来源:学生健康报 整理:张君琳)



学着做药膳

茯苓豆腐

主要材料:茯苓粉30克,松仁40克,豆腐500克,胡萝卜、豌豆、香菇、玉米、蛋清、食盐、黄酒、原汤、淀粉各适量。

制作方法:豆腐用干净棉纱布包好,压上重物以沥除水。干香菇用水发透,洗净,除去柄上木质物;豌豆去筋,洗净;胡萝卜洗净切菱形薄片;蛋清打入容器,用起泡器搅起泡沫。将豆腐与茯苓粉搅拌均匀,用盐、酒调味,加蛋清混合,上面放香菇、胡萝卜、豌豆、松仁、玉米粒,入蒸笼用武火蒸8分钟,再将原汤倒入锅内,用盐、酒、胡椒粉调味,以少量淀粉勾芡,淋在豆腐上即成。

此药膳可健脾化湿,消食减肥。茯苓味甘淡,性平,入心、脾、肺经,能健脾和中、淡渗利湿,常用于治疗痰饮停聚、水湿潴留所致的浮肿、食欲不振消化不良等症。豆腐甘凉,能益气和中、生津润燥、清热解毒,是高营养、高矿物质、低脂肪的减肥食品,所含丰富的蛋白质可以增强体质和饱腹感,适合于单纯性肥胖者食用。茯苓、豆腐,能健中气而复脾之运化;松仁配茯苓,能健脾胃化湿水,故能减肥消脂。该药膳偏于寒凉,阳虚肥胖者不宜服用。

(来源:《家庭中医食疗法》 整理:张君琳)

湿气重伤脾胃 少吃五类食物



生熟红枣茶暖胃祛寒(CFP)

眼下仍处在高温多雨季节,湿气重,人体脾胃功能容易受影响。中医认为,“脾喜燥恶湿”,湿邪困脾会导致食欲不振、腹胀、大便黏腻、乏力困倦等问题。想要脾胃健康,首先得管住嘴,以下5类食物湿气重的人尽量少吃或不吃。

不吃生冷寒凉食物。比如冰镇饮料、冰激凌、生鱼片、未加姜蒜的凉拌菜,不要过量食用西瓜。寒凉食物会损伤脾胃阳气,导致水湿运化能力下降,湿气堆积,容易引发腹痛、腹泻、消化不良,长期吃还可能形成脾虚湿盛体质。饮食上应注意祛寒,可以喝温热的饮品,如生姜红枣茶,暖胃祛寒;吃西瓜时,撒点盐或搭配紫苏叶,能减少寒性。

不吃高糖的甜腻食物。比如奶茶、蛋糕、巧克力、糖果、榴莲、荔枝等。甜食易滋腻碍胃,就像给脾胃裹上一层油,影响消化,加重湿浊。糖分过高会助长体内湿热,导致舌苔厚腻、皮肤油腻、易长痘。可以选择天然甜味食材,如煮苹果、蒸南瓜,以健脾助消化。想吃甜食时,可选茯苓糕、山药糕健脾祛湿。

不吃油腻重口味食物,比如炸鸡、烧烤、肥肉、麻辣火锅、油条。油腻食物难消化,会增加脾胃负担,湿气排不出去,堆积成痰湿。湿热天气里,人体食欲较差,再吃油腻食物容易胃胀、反酸、恶心。应多用蒸、煮、炖的烹饪方式,调味时可加葱、姜、花椒等温性香料,帮助消化。

不吃高盐腌制食物,比如咸菜、腊肉、酱菜、泡菜、火腿肠。过咸伤肾,肾阳不足会影响脾的运化功能,导致水湿滞留。腌制食品容易生湿浊,加重口干、水肿、皮肤暗沉。可以用柠檬汁、醋、香草代替部分盐调味,增加风味又健康。少量吃腌菜时,可搭配白萝卜、冬瓜帮助排湿。

不吃辛辣刺激食物,比如麻辣火锅、辣椒酱、高度白酒、重辣的烧烤。少量辛辣可祛湿,但过量会刺激肠胃,助长湿热,导致上火,引起口疮、便秘。夏秋季节,吃辣容易出汗过多,反而损耗津液,影响脾胃功能,可选择温和的辛香料,如香菜、姜、蒜、少量芥末。湿热体质可喝绿豆百合汤、荷叶茶,清热不伤脾。

此外,可以用山药、茯苓、莲子、芡实组成的“四神汤”煮粥,健脾祛湿。也可饮用红豆薏米水,即将薏米进行炒制减少寒性后,和红豆煮水饮用。

(来源:云南中医公众号 整理:张君琳)



苹果、梨、橙子富含抗氧化物质(CFP)

碳水化合物是人体三大产能营养素之一。有人对它的美味欲罢不能,而控制体重的人则对其避之不及。其实,碳水化合物也分“好”与“坏”,吃对了并不容易让人发胖。

碳水化合物从结构上可分为单糖(葡萄糖、果糖),双糖(蔗糖、麦芽糖、乳糖),寡糖(低聚果糖)和多糖(淀粉、糖原、膳食纤维)。大脑和肌肉活动主要依赖葡萄糖供能。此外,充足的碳水化合物



紫薯和山药为高钾、高纤维食物,饱腹感强。(CFP)



全谷物是好碳水(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。