

自制养生水 秒杀“网红饮料”

时值盛夏,湿热天气让大众养生需求持续攀升,红豆薏米水、小吊梨汤、陈皮山楂饮等饮料占据商超饮品货架核心位置,凭借“药食同源”的理念收获健康管理人群的青睐,成为“网红饮料”。但其实这些“养生水”在家就能轻松制作,食材品质和用量通过个性化调配,性价比更高,也更健康。

□融媒体记者 张君琳/文 CFP/图

风味饮料

调理效果难达预期

泉州市中医药研究促进会常务理事李太云介绍,市面上所谓的养生饮料,在食品分类中归为预包装食品饮料。按照规定,产品中所有原料、食品添加剂、浓缩基底都必须完整在配料表上体现。虽然有些配料表看起来很“干净”,但是如果消费者抱着调理身体的目的长期饮用,实际上很难达到预期效果。

首先这类养生水定价并不高,大都采用批量熬煮、多瓶分装的模式,食材原料可能会被大量稀释。以麦冬水为例,家庭单人单次调理会用10克左右麦冬加水炖煮,而同等重量的麦冬原料,拆分稀释至数瓶饮品中,单瓶内有效食材含量微乎其微,仅能依靠浓缩液模拟麦冬风味,达不到食疗所需的用量。同理,薏米、黄芪、百合等核心养生原料,在制作过程中也会被大幅压缩。

其次,原料品质没有强制标注标准。薏米、黄芪、麦冬、百合等药食同源农副产品,根据产地、生长年份、品相分为多个等级,优质原料的食疗滋养作用远优于低端通货。但现行食品规范仅要求商家标注原料名称,无需体现食材品级、年份与品质。有些厂商可能为压缩生产成本,采购平价低等级原料投入生产,消费者仅凭外包装文字,无法辨别食材好坏。

另外,生产工艺为适配长期存放,必须添加防腐成分,部分产品还需要依靠果浆、香精调配风味,天然食材占比很低,和家庭小火慢炖的天然汤水存在本质差别。

因此建议市民不要将这些所谓的养生水作食疗代茶饮长期饮用,更不能指望依靠瓶装饮品改善身体状态。

自选食材

操作简单滋养有方

李太云建议市民可自主挑选中高品质食材,在专业医师的建议下,根据自身体质调整食材用量自制养生饮。这个季节,以下几款养生饮大家不妨在家自制。

薏米水是夏季祛湿饮品。生薏米性凉味甘、淡,清热祛湿力强,但寒凉伤脾,脾胃虚寒、容易拉肚子、手脚冰凉、经期女生长期喝会加重虚寒,越喝越虚。炒熟的薏米寒性大幅减弱,药性变平和,温性健脾为主,祛湿为辅,日常长期喝不会伤胃气,大多数体质都能接受。单人单次饮用可取10克至20克,用小火将薏米干炒之后再煮水饮用,湿气偏重人群可适当加量。

百合绿豆饮主打清热润燥。其中的制作技巧在于,绿豆要提前洗净放入冰箱冷冻一个晚上,煮制时更容易软烂。然后将去心的莲子提前清水浸泡两小时,和绿豆一同放入电饭煲用煲汤模式焖煮,中途再放入洗净的百合同煮。出锅后可加入短保鲜奶、冰糖或蜂蜜调和口感,温润解燥,老人小孩都很适合。

苹果黄芪水也被称为“女神素颜水”。将一颗苹果搭配3至4片黄芪加水炖煮。苹果性微凉,黄芪略带温性,两者搭配中和寒热,性质平和,长期饮用有助于改善面色暗沉,推荐每周饮用三次。需要注意的是,黄芪建议选购年份足、品相佳的,滋养作用更明显。因为黄芪有补气的作用,这款水不适合阴虚和湿热体质者饮用。

小吊梨汤很适合咽喉干痒人群,四季均可饮用。先将竹蔗、茅根加水慢熬40分钟,充分析出有效成分后过滤出汤底,再把梨子切小丁、泡发剪碎的银耳一同倒入汤底慢煮。银耳软糯润喉,搭配竹蔗、茅根的清润口感,换季燥热、长期用嗓人群饮用效果佳。

陈皮山楂饮主打解腻助消化。取6至8片干山楂先煮40分钟滤出汤汁,陈皮下锅再煮五六分钟即可,因为陈皮久煮会析出浓重苦涩味,影响整体口感。需要注意的是胃酸过多、容易反酸的市民不建议饮用。煮过的陈皮可反复加水冲泡,酸甜清爽,适合餐后解腻。

麦冬百合清心饮是盛夏安神降火首选,适合长期熬夜、心烦燥热人群。麦冬6克至10克、干无花果3至4颗、10克以内干百合,搭配少量海底椰与1/3个鲜梨一同熬煮。无花果属于碱性干果,自带天然清甜,百合能够舒缓情绪、辅助安神,搭配麦冬清心降火,很适合夏季熬夜人群。

油柑甘草水则适合日常饮食油腻、肠胃积滞人群。将新鲜油柑表皮划开小口,搭配少量甘草一同熬煮,高温烹煮中和鲜果本身的寒凉属性,温和促进肠胃蠕动,再加少量冰糖调味即可。

眼下正值桃子上市季,蜜桃玫瑰饮成为时令特色饮品。将新鲜桃子去皮切块,搭配玫瑰花一同煮制,能够疏肝解郁,缓解夏天烦躁、情绪压抑,煮软的桃肉还可以直接食用。

除此之外,闽南本地流传已久的四神水,以茯苓、芡实、山药、莲子为原料,温和养护儿童脾胃。煮好的四神汤水可以搭配白凉粉,再加入不同水果后,冷却定型,就是无添加剂的健康果冻。金橘干加水熬,过滤后加入新鲜柠檬片、蜂蜜调和,清甜润喉,也很适合儿童日常补水。

辨证应用

贴合体质水土调理

结合闽南地域气候与不同人群体质特点,李太云提醒,养生汤水也要辩证看待,避免走入调理误区。

不同地区适配的祛湿汤水存在明显差异。广东常年潮湿,当地居民多饮用五指毛桃汤水祛湿;而闽南本地水土气候更适配四神汤,市民无需照搬外地热门食疗配方,贴合本地环境的汤水调理效果更佳。

要根据自身体质调整配方,按需取舍食材。胃酸分泌旺盛人群,尽量避开山楂、洛神花等酸性食材;脾胃虚寒人群减少生食瓜果,水果经过熬煮降低寒性后再饮用。



百合绿豆饮清热润燥

自制的金橘柠檬适合儿童日常补水

小吊梨汤很适合咽喉干痒人群

陈皮山楂饮主打解腻助消化

薏米水是夏季祛湿饮品

玫瑰花茶疏肝解郁

相关链接

五花八门的“中式养生水”该怎么选

- 看配料表:优先选择配料表简短的产品,最好只有水和食材,标注原料含量的更佳;同时警惕添加糖和代糖,其中添加糖不只有白砂糖,果葡糖浆、蜂蜜、冰糖、结晶果糖等都属于添加糖;还需注意中药材产品,比如黄芪、人参、酸枣仁等,可能需要考虑个人体质,不要盲目饮用。
- 看营养成分表:主要看能量高低、钠含量有多少、是否标注了糖含量,优先考虑这几项均为0

- 无糖不是一点糖都没有:很多人看到包装上的“0糖”“无糖”就认为完全没有糖,其实并非如此。根据《预包装食品营养标签通则》规定,糖含量≤0.5g/100mL为无糖,糖含量≤5g/100mL为低糖,糖含量>5g/100mL为含糖饮料。看似无糖的饮料,如果按照最多数值0.5g/100mL计算,喝2000毫升也可能摄入接近10克糖;而低糖饮料喝2000毫升,则可能摄入接近100克糖。
- 这类产品大多会有诱人风味和口感,比如谷

物香气、果蔬香味、本草香、酸甜口感,让水变得有味道。如果长期喝它们替代白水,可能会让人越来越不喜欢喝没有味道的水。

- 特殊成分不可忽略。部分“中式养生水”会添加茶、咖啡因、草本植物或药食同源成分,如陈皮、山楂、百合、枸杞、人参、黄芪、党参等,它们并不适合所有人长期大量饮用。

特别是一些含有茶多酚、咖啡因的产品,儿童、孕期和哺乳期人群,以及正在服药或有慢性病的人,还有睡眠不佳的人群,都可能不适合长期喝。

(来源:科普中国)



学着做药膳

四种常见蔬菜 清理血管肠道



黑木耳与洋葱搭配可以起到畅通血脉的作用 (CFP 图)

农历五月暑湿交蒸,体内湿热和环境闷热交织,代谢废物排不出去,堵在肠胃、血管、皮肤里,人自然就不舒服了。这个时节给身体做一次“大扫除”,把湿热、垃圾排出去,整年都少遭罪。市场上4种便宜又常见的蔬菜,就是天然的“排毒高手”。

中医认为空心菜味甘性寒,能凉血清热、利湿解毒,最适合夏天体内积热、大便秘结不通的人。空心菜的膳食纤维含量很高,能促进肠胃动起来,把肠道里堆积的垃圾、宿便带出去。再加上它富含叶绿素和维生素C,还能帮着降低胆固醇。豇豆空心菜炖鸡肉是一道不错的佳肴。豇豆150克,空心菜150克,鸡1只(约250克—500克)。鸡宰杀洗净,切块,与豇豆、空心菜同炖,加盐、葱等调料,食肉吃菜。豇豆空心菜炖鸡肉健脾、补肾、利水,适用于脾肾气虚而致水肿、小便白浊、头晕膝酸、神疲乏力、食欲不振、舌淡、苔薄白、脉沉细等。但体质偏寒、平时容易拉肚子、脾胃虚弱的人不宜多吃。

秋葵被称为“蔬菜之王”,滑溜溜的黏液是精华所在。夏天湿热闷得心慌、心脏压力大,吃点秋葵可以养人。中医认为,秋葵能利咽通淋、润肠助消化,咽喉肿痛、小便发黄涩痛、大便秘结的时候吃很合适。它的黏液里富含可溶性膳食纤维,既能吸附肠道垃圾、帮助降脂,又能保护胃黏膜、增进食欲,丰富的镁元素还能保护心肌。常见做法有秋葵豆腐。将秋葵洗净,切细,放沸水中余片刻后取出,用清水冲凉备用;豆腐切小块,与秋葵同放入碗中,放香麻油、食醋、食盐、蒜泥等调匀即成。可清热化浊,适用于糖尿病、高脂血症、肥胖症、脂肪肝、胃热口苦、热结便秘、热淋、粉刺等。需要注意的是秋葵性味偏寒,脾胃虚弱、经常大便稀溏、胃脘冷痛的人别吃太多。

黑木耳有“素中之荤”的美誉,它性平味甘,能补气益血、利五脏、宽肠胃。现代研究发现,黑木耳里的木耳多糖,有助于疏通血管、清理血管中的胆固醇,丰富的膳食纤维还能促进肠道蠕动,改善便秘。凉拌木耳洋葱是一道常见的菜肴。准备黑木耳20克,洋葱、大葱、生姜、辣椒、食盐、白糖、醋、橄榄油各适量。首先将木耳和洋葱分别焯熟,然后将木耳和洋葱放在器皿中,加上少许大葱、生姜、辣椒、白糖、食盐、醋,将烧热的少许橄榄油浇在上面,拌匀即可。黑木耳与洋葱搭配共同起到畅通血脉的作用,有助于抗血栓、降血脂、预防血管硬化。不过木耳发泡时间别太长,容易滋生有害物质,此外脾胃虚寒的人少吃凉拌木耳。

冬瓜是“夏日第一瓜”。中医认为冬瓜味甘淡、性微寒,能清热化痰、利尿消肿、解毒祛暑。脸上爱出油、早上起来眼皮肿、腿沉发胀,体内湿气重的人,吃冬瓜很适合。另外,冬瓜水分足、热量极低,连皮带籽一起煮,祛湿效果翻倍。冬瓜排骨汤也是一道美味汤品。冬瓜500克、排骨400克、薏米100克。排骨斩段焯水,冬瓜切块备用。砂锅中放适量热水,放入排骨、姜片、料酒,大火烧开后,小火慢炖30分钟。放入冬瓜继续炖40到60分钟,直到冬瓜软烂为止,关火前10分钟左右可以放一点温水泡过的枸杞,加盐调味。冬瓜排骨汤可祛湿消肿。但冬瓜性微寒,平时怕冷、手脚冰凉的阳虚体质人群,不要一次性吃太多。

(来源:养生中国公众号 整理:张君琳)



▲关注泉州晚报社“泉州味道”美食公众号,了解更多美食资讯。