

常喝“四神” 安稳度夏

三伏天里,湿热裹挟而至。不少市民可能会出现食欲不振、身体困重乏力、舌苔厚腻等脾虚湿困的典型症状。闽南民间的药食同源药膳四神汤,以药性平和、补而不燥、祛湿不伤身的优势,被誉为“四季健脾祛湿第一方”。本期食疗邀请德化县中医院中西医结合内科主治医师陈剑,从介绍四神汤配伍药理入手,推荐家常食疗做法及针对不同体质的辨证加减方案,为三伏期间的脾胃养护提供参考。

□融媒体记者 张君琳/文 CFP/图

药食同源 健康养生

陈剑介绍,关于四神汤,有一段流传甚广的典故。相传清朝乾隆皇帝南巡江南,随行的四位大臣因水土不服病倒,御医开方诊治,始终不见起色。乾隆当即下令当地知府全城寻访民间良方。

当地一位僧人听闻此事后主动献方,仅用茯苓、莲子、芡实、山药四味寻常食材,搭配猪肚一同炖煮,让四位大臣每日服用。短短数日,四人身体不适尽数消散。此方最初命名为“四臣汤”,成为许多大臣南下的养生方,并流传到闽南,因闽南方言中“臣”与“神”读音相近,渐渐成为大众熟知的“四神汤”,并融入闽南人日常饮食,成为家家户户常备的养生药膳。

四神汤的四味原料均属药食同源食材,整体温润平和,适宜长期轻量调养。基础配方为茯苓15克、莲子15克、芡实15克;干山药取用20克,若选用新鲜铁棍山药,用量需增至200克。

从药理上看,茯苓味甘淡平,利水渗湿、健脾安神;莲子性甘涩平,主要作用为补脾止泻、益肾固精;芡实药性与莲子相近,可益肾固精、补脾祛湿;山药性质甘平,益气养阴,同时滋养肺、脾、肾,从根源上补足脾胃运化所需的气血动力。四味食材合用,可有效化解闽南夏季潮湿气候引发的胃口差、易疲倦、大便黏腻、舌苔厚重等症状,改善孩童脾胃虚弱、挑食不长肉等问题。

简便易学 适配家常

夏季湿热,四神汤衍生出多种做法,兼顾清淡、滋补、清甜等多重口感,居家随手就能制作,人们可根据自身口味与身体状况灵活选择。

四神汤大米粥:口感湿润易消化,是食欲不振的老人与孩童首选。制作时先将四味药材冲洗干净,放入清水中浸泡一小时,使其充分释放营养;大米根据用餐人数按需取用,将药材与大米一同下锅,加入足量清水,大火煮沸后转小火慢熬,直至米粥浓稠软糯即可食用。

素版四神清甜汤:适合日常饮用。将浸泡过的药材直接加水炖煮一小时,原味饮用自带食材的清淡回甘;偏爱甜味的人群可少量添加冰糖,做成清甜版药膳糖水,替代夏季日常饮品,温和祛湿且不会刺激肠胃。

经典四神猪肚汤:适合常年湿气重、体虚乏力人群定期调养。处理猪肚是关键步

骤,需彻底清洗后焯水去腥,切成小块;随后,将其与提前泡好的药材、生姜、少许白胡椒及少量米酒一同放入砂锅,加水大火烧沸后转小火慢炖1至2小时。炖煮时长一定要充足,将猪肚炖至软烂,以此减轻脾胃消化负担。出锅前撒少许食盐、白胡椒粉调味即可。

四神排骨汤:汤味清甜不腻。排骨切段冷水下锅焯水,撇净血沫去除肉腥,搭配姜片与泡好的四神同入砂锅,大火烧开后转小火慢炖一小时,出锅后用少量食盐调味即可食用。日常给积食、挑食的孩童定期炖煮,能够温和调理脾胃,逐步改善挑食、消瘦的状况。

陈剑提醒,四神汤属于温和长效调养药膳,无需每日大量进补,每周食用2至3次最为适宜。循序渐进温养脾胃,才能稳步改善体质,过量饮用反而容易给身体造成代谢负担。



素版四神清甜汤可日常饮用



经典四神猪肚汤



四神排骨汤清甜不腻

辨识体质 灵活增减

在中医理论中,三伏天归属于“长夏”,此时雷雨、台风频发,高温与湿气交织缠绕,湿热邪气极易侵入人体损伤脾胃,正是饮用四神汤调养身体的黄金时段。针对夏季高发的口苦长痘、积食腹胀、气虚易累、燥热口干等不适,可在基础方上根据个人体质灵活增减食材,精准适配不同人群需求。

湿热体质人群:若常伴舌苔黄腻、面部反复长痘、晨起口苦口干,且有长期熬夜习惯,可在基础方中加入赤小豆15克、荷叶5克。荷叶有利于消化化浊,搭配赤小豆可增强清热祛湿作用,缓解周身闷热与面部出油;若夏日出汗量大、内心烦热、津液耗损严重,可额外添加乌梅15克同炖,乌梅生津止渴,弥补暑热流失的津液,因其本身酸涩,炖煮时需搭配少量冰糖调和口感;燥热心烦明显者,关火出锅前投入新鲜薄荷叶,

可散风热、清头目、舒缓情绪。

积食与消化不良人群:常伴随饭后腹胀、没有食欲,特别是儿童外出聚餐、多食烧烤油腻食物后也极易出现这类症状。可在四神汤基础上加炒麦芽、炒谷芽、炒山楂各10克,这三味炒制食材能有效加强消化积积的作用,缓解肠胃积滞不适。

气虚体质人群:日常极易疲惫、少气懒言、稍微活动便大汗淋漓,换季时反复感冒,根源多在于脾胃气虚。炖煮汤品时可加入党参15克。党参性味甘温,入脾补气,药味清淡不刺鼻,搭配排骨、瘦肉同炖,长期规律饮用可补足正气,改善体虚乏力与易出汗的问题。



学着做药膳

栀子仁粥

主要材料:栀子仁100克,粳米100克,冰糖少许。

制作方法:将栀子仁洗净晒干,研成细粉备用。粳米放入瓦煲内,加水煮粥,至八成熟时,取栀子仁粉10克调入粥内继续熬煮。待粥熟,调入冰糖,煮至溶化即成。每日2次温热服食,3天为一疗程。

栀子仁粥清热泻火,凉血解毒。适用于肝胆湿热蕴结所致之阳黄,身目俱黄、发热口渴、口干而苦、小便短赤、大便秘结等。可用于黄疸型肝炎、感冒高热、细菌性痢疾、肾炎水肿等病的辅助治疗。栀子味苦、性寒,入心、肝、肺、胃、三焦经,泻火除烦、清热利湿、凉血解毒、消肿止痛,尤善清肝胆湿热而退黄疸,“通小便,解五种黄病”。用栀子与粳米、冰糖做成药粥,既能利胆退黄,又能和中益胃,防栀子过于苦寒伤中,且能矫治苦味,易于服用。栀子仁粥虽有粳米、冰糖佐制,仍偏于苦寒,不宜久服多食;脾胃虚寒,食少纳呆者不宜服食。

(来源:《太平圣惠方》整理:张君琳)

夏夜撸串 三招护脾胃



用绿茶浸泡肉类能有效减少杂环胺类有害物质的生成 (CFP 图)

炭火上焦香流油的肉串,浓郁诱人的调料香气,摊前火热的撸串氛围,让不少肉食爱好者难以抵挡。热辣夏夜,三五好友围坐一桌,就着晚风撸串小酌,更是令人惬意的人间烟火。然而大快朵颐之后,有些人会出现脘腹胀满、口干纳差,甚至恶心呕吐等不适。这是身体在提醒我们,纵情“炫肉”还需谨慎。

烧烤是人类最原始的烹饪方式之一。适度食用由生变熟,由冷转热的炙烤食物,本质上是借助外火来充实体内的“少火”,助力脾胃运化水谷精微。但在中医学看来,“胃喜润恶燥”“脾喜燥恶湿”,二者相辅相成,共同维系着人体的消化功能。若经常食用烧烤,其“燥热之性”会持续刺激胃腑,耗伤津液,导致胃黏膜防御能力下降及胃阴不足;而“肥甘厚味”则会大大增加脾的运化负担。食物积滞日久,终将形成“脾失健运、胃失濡养”的失衡状态,这也是偏爱烧烤的人常出现反酸、烧心、腹胀胀满、食欲不佳等不适症状的根源。

如何吃烧烤更养生?

挑食材。烧烤本属燥热之品,因此在食材选择上,宜多选用凉性食材,避免一味选用热性食物。肉类可优先选择鱼肉、鸡肉等白肉,以及虾、贝等海产品;蔬菜则可搭配茄子、香菇、冬瓜、黄瓜等。据唐代孟诜《食疗本草》记载,此类食材多具清热养阴之效,可有效中和烧烤的燥热。同时,应少食牛羊肉等温热肉类,且荤素比例以1比1为宜。

巧腌制。在家自制烧烤时,腌制环节可巧妙加入药食两用的配料。例如,用绿茶水浸泡肉类,其中的茶多酚能大幅减少杂环胺类有害物质的生成;添加迷迭香、生姜粉等香料,其抗氧化成分可进一步阻断有害物质形成。此外,加入八角、砂仁、山楂、陈皮等一同腌制,既能去腥解腻、增香提味,又能理气消食,帮助减轻脾胃负担。

慢品尝。吃烧烤时,应尽量避免“趁热吃”。现代研究证实,食用过烫食物易损伤食管黏膜,长期如此会增加相关健康风险。建议食物稍稍放温后再入口。佐餐时,可搭配多款食疗小菜与饮品,如生津止渴的鲜榨柠檬汁、清热解毒的凉拌蒲公英、解鱼蟹毒的紫苏叶(包肉食用),以及消食导滞的凉拌白萝卜丝等。餐后还可饮用由雪梨、荸荠、鲜藕、麦冬、芦根榨取而成的五汁饮,以达滋阴降火之效。

(来源:中医健康养生官方号 整理:张君琳)

巧吃六种“米” 护肝补血又助眠

日常生活中,米饭是不可或缺的重要主食,能为人体提供碳水化合物、蛋白质和脂肪等必需营养。其实,“米”的种类繁多,营养价值也各不相同。若能在平时的饮食中巧妙搭配食用,会带来许多意想不到的好处。

助眠米:小米。小米的维生素B1含量在所有粮食、蔬菜中名列前茅,具有保护神经系统、促进肠胃蠕动、增加食欲的作用。此外,小米中含有丰富的色氨酸,有助于改善睡眠。若有失眠困扰,或夜间感到饥饿时,不妨煮一小碗小米粥作为夜宵,既暖胃又助眠。

长寿米:黑米。黑米含有丰富的粗纤

维,升糖指数远低于白米,非常适合“三高”人群和老年人食用。除了含有许多杂粮所缺乏的维生素C外,黑米还富含花青素。花青素具有抗氧化性和天然水溶性,能帮助人体清除自由基、延缓衰老,被誉为“口服的化妆品”。需要注意的是,挑选黑米应仔细鉴别。天然黑米并非“一黑到底”,颜色深浅不一,且正常情况下只有表皮是黑色的,米心呈白色。若是染色黑米,往往表里皆黑,用湿手揉搓还易掉色。

护肝米:玉米。人体必需的多种营养成分,在玉米中基本都能找到。玉米不仅膳食纤维丰富,其维生素含量更是普通

米面的5到10倍。此外,玉米富含卵磷脂,有助于保护大脑、降低胆固醇,同时兼具解酒、美容及护肝解酒的功效。酒后适量饮用玉米糊或玉米汁,能起到较好的解酒护肝作用。

养血米:糯米。糯米富含铁元素及大量B族维生素,具有辅助补血的功效。尤其经过发酵的糯米,补血效果更佳。例如南方人偏爱的酒酿、醪糟,发酵过程不仅能使糯米中的B族维生素含量显著增加,还能大幅提高蛋白质及其他营养成分的吸收率。

减脂米:糙米。糙米膳食纤维充沛,蛋白质含量丰富。一般精白米的蛋白质含量约在8%左右,而糙米可高达15%。糙米富含B族维生素,能有效促进身体脂肪代谢。此外,糙米饱腹感极强,不易刺激胃酸过多分泌,对减脂塑形大有裨益。在烹制时,建议将糙米与大米或其他豆类混合熬煮,这样不仅能丰富营养,还能有效改善口感。

控糖米:燕麦。燕麦是一种优质粗粮,其蛋白

质、维生素和矿物质含量在谷物中名列前茅,更曾入选全球十大健康食品。燕麦含有一种其他粗粮少见的特殊成分——β-葡聚糖。作为一种可溶性膳食纤维,它不仅能促进肠道益生菌增殖、缓解便秘,还能帮助人体代谢“坏胆固醇”,进而有效调节血脂与血糖水平。由于进食燕麦有助于平稳餐后血糖,因此特别适合高血糖、高血脂人群日常食用。

(来源:广东省第二中医院公众号 整理:张君琳)



黑米中含有丰富的粗纤维 (CFP 图)



小米中含有丰富的色氨酸,可以帮助睡眠。(CFP 图)



▲关注泉州晚报社“泉州味道”美食公众号,了解更多美食资讯。