

本地常见的石橄榄炖白番鸭汤、四神汤、薏仁冬瓜排骨汤等膳食有祛湿、润燥、滋阴作用

湿燥交织 泉州自有清补方

立秋过后,泉州暑热、秋燥交织。受外燥、内湿双重邪气侵扰,不少人出现腹痛腹泻、晨起面部浮肿等健康问题,荨麻疹也纠缠上了老年人群体。此外,皮肤病患者还饱受湿疹、皮肤脱屑的困扰。

立足地域气候特点,结合本土食材与中医养生理论,中医主治医师陈辉强建议,在这个时节,饮食宜“先清后补、减辛增酸”,市民可食用石橄榄、永春番鸭、四神汤等,调和湿燥,平稳度过夏秋转换关键期。

融媒体记者 张君琳/文 CFP/图

北方立秋后气温快速回落,空气干爽,适宜用高脂肉食进补,也就是民间常说的“贴秋膘”,但泉州地处闽南沿海,在立秋后,仍然持续高温,空气湿度大,暑湿久久不散,同时秋燥显现,形成“湿燥交织”的特征。此时,燥邪由外侵袭肺部,容易引发鼻腔干燥、咽干、口干唇裂、皮肤脱屑、大便干结;湿邪停滞脾胃内部,阻碍运化功能,诱



石橄榄炖排骨可祛湿、润燥、滋阴



石橄榄能滋养肺阴,改善秋燥。



百合银耳粥滋阴润燥

暑湿秋燥 忌猛补宜清补

发腹胀、腹痛、反复腹泻等问题,两种邪气叠加,给身体带来双重损伤。

针对这些情况,陈辉强建议,宜“先清后补、严禁猛补”。三伏天,人体积攒大量暑湿浊气,脾胃消化负担本就偏重,若大量食用肉类等油腻食物会封闭脾胃运化通道,将体内湿邪长久锁在脏腑之内,加重困乏、痰多、水肿等不适症状。

因此,清补是当下最适宜的进补方式,先清散体内残留暑湿,待脾胃清爽、湿邪消退后,再循序渐进温和进补。肉类选材上,优先选择性质平、偏凉、低脂易消化的鸭肉、鱼类和瘦猪肉,既能滋阴润燥,又不会滋生湿热。《黄帝内经》记载:“肺欲收,急食酸以

收之,用酸补之,辛泻之”,秋季肺气宜收敛、忌发散,日常饮食需主动减少辣椒、花椒、胡椒等辛辣辛散食材摄入,多增添酸味食材,收敛肺气,生津止渴。

日常烹饪时,可适当添加永春陈醋,酸味内敛,既能化解食材腥腻,又可滋养津液、舒缓秋燥。石橄榄作为闽南家喻户晓的“润肺仙草”,性凉,兼具清热养阴、利湿化痰双重作用,可将其与瘦肉、排骨、永春白番鸭搭配炖汤。其中,永春白番鸭肉质低脂不油腻,滋阴养身,且不会助长湿气,石橄榄与白番鸭一同炖汤,兼具祛湿、润燥、滋阴三重功效,是泉州本地人应对“秋老虎”的经典食疗方。

分清体质 精准调理阴虚痰湿

陈辉强提醒,人与人的先天体质存在差异,湿燥邪气会对不同人群造成不一样的症状,食疗调养不能一概而论,需对照体质特征,精准搭配药膳,或者经过专业医师指导,才能实现针对性调理。

阴虚体质人群最易受秋燥侵扰,以中老年气血亏虚者居多。这类人群多身形偏瘦,舌质发红、无舌苔;日常持续出现口干舌燥,皮肤干燥紧绷,洗澡后必须涂抹润肤露缓解起皮瘙痒,肠道津液不足,引发长期大便干结。阴虚体质的人,要多食用养阴生津的食物。番鸭、瘦肉与玉竹、熟地搭配,可滋养阴液,缓解干燥不适。百合润肺、银耳生津,百合银耳粥可补充津液,改善

厚白、身形肥胖,伴随身体沉重、四肢乏力。痰湿体质人群饮食稍寒凉或饮酒过后,常大便不成形、排便次数增多,一日如厕可达四次至五次。痰湿体质调理,以健脾祛湿为核心,优先选用利水化湿、养护脾胃的食材。推荐薏仁冬瓜排骨汤,薏仁利水渗湿、冬瓜清暑祛湿,搭配排骨加以滋补,这道汤祛湿而不伤正气;闽南四神汤是健脾祛湿经典食疗方,由山药、莲子、茯苓、芡实四味食材组成,煲汤时加入瘦肉或排骨,长期食用可以调理脾胃功能,从根源上减少湿气内生。针对痰湿引发的反复腹痛腹泻,还可以搭配永春养脾散同用,内服外调兼顾,缓解频繁便溏、腹部隐痛等不适。

痰湿体质人群则容易被内湿困扰,常年饮酒、久坐少动、腹部肥满的人在痰湿体质人群中占比较高。此类人群因秋燥而产生的口干、燥热症状较轻,湿困脾胃的不适感更为突出,典型特征为舌苔

“三高”人群 宜选祛湿健脾食材

脂、血压负担,提升血管堵塞风险。酒精会助长体内湿热,刺激血压波动,加重脏腑痰湿淤积,“三高”人群应尽量不饮酒。日常饮食应以清淡素食、低脂白肉为主,煲汤宜选用冬瓜、茯苓、山药等祛湿健脾食材,少盐少油,稳定体内代谢环境,减少湿燥对血管的损伤。

夏秋交替时节,也是湿疹、荨麻疹等各类皮肤病高发期,邪气外发肌肤,皮肤瘙痒、起红疹、脱皮反复发作。皮肤病患者饮食要规避海鲜、大葱、大蒜等辛发类食材,此类食材会诱发皮肤邪气外溢,加重皮疹瘙痒,延长病程。日常饮食应偏向平和收敛,可食用石橄榄瘦肉汤润燥,搭配茯苓、山药健脾,减少湿热上泛肌肤,降低皮肤病复发频率。

高血压、高血脂、糖尿病“三高”人群,皮肤病患者等都会因湿燥邪气影响,导致自身基础病症加重,尤其要注意规避错误的进补方式。

“三高”人群多属于痰湿体质,其血管瘀滞、代谢失调的根源在于体内痰湿堆积,因此,立秋阶段更不可跟风“贴秋膘”,对肥肉、五花肉、重油红烧肉、动物内脏等要严格忌口,厚重油腻肉食会加重血

黑枸杞:“花青素之王”

很多人都知道蓝莓富含花青素,是抗氧化、护眼的好帮手。不过,真正的“花青素之王”其实是黑枸杞。

黑枸杞的花青素含量远超其他常见食物。有数据显示,每100克黑枸杞的花青素含量在3264毫克至7286毫克之间。黑枸杞味甘、性平,富含蛋白质、枸杞多糖、氨基酸、维生素、花青素、矿物质、微量元素等多种营养成分,可滋补肝肾、

益精明目,主要用于治疗虚劳精亏、腰膝酸痛、眩晕耳鸣、内热消渴、血虚萎黄、目昏不明等症。

黑枸杞适合多类人群食用。比如,皮肤粗糙、松弛没有弹性的人,肤色不佳、晦暗、黄褐斑的人,因皮肤老化而皱纹增多、颈纹加深的人;饮食不规律,常食油炸食品、腌制品、罐头、烧烤等食物的人;长时间使用电脑、手机、经常熬夜的人;体质虚弱、抵抗力差、免疫力低下的人群;眼睛干燥、视力下降的人;患有糖尿病、高血压、心脑血管疾病的人。

相关链接

黑枸杞与不同食材搭配,能中和食材性味、锁住营养,可以制作成不同口感的养生药膳。

黑枸杞炖鸡可补血益气、滋阴润燥、美容养颜。准备土鸡半只、黑枸杞10克、大枣20克、生姜10克、盐适量,将土鸡剁碎后用清水洗净,焯掉血沫,再将焯过的鸡块

洗净,待水烧开后,放入鸡块和姜片煮10分钟,将鸡块捞出倒入砂锅中,加入大枣,煲2个小时,加入适量食盐调味,出锅前加入黑枸杞即可。

黑枸杞糯米酒汤可补血补气、散寒祛瘀。准备黑枸杞6克、鸡蛋2枚,糯米酒、红糖适量,将糯米酒放入煲内,加适量清水,把煮熟后的鸡蛋去壳,放入煲内,加入红糖,煮至糖全部溶解,加入黑

枸杞,即可食用。

黑枸杞炖排骨,补益脾胃、养血安神。准备黑枸杞10克、排骨500克、藕500克、生姜、料酒、盐适量。将切好的排骨放入沸水中余5分钟捞出,沥干水分,煲内放入清水、排骨、藕、生姜、料酒,大火烧开后,小火慢炖约2小时到3小时,放入盐调味,出锅前加入黑枸杞即可。

(来源:养生中国公众号 整理:张君琳)



学着做药膳

清络饮

主要材料:西瓜翠衣6克,鲜扁豆花6克,鲜金银花6克,丝瓜皮6克,鲜荷叶6克,鲜竹叶心6克。

制法:将西瓜翠衣、扁豆花、金银花、丝瓜皮、荷叶和竹叶心分别洗净后,一同放入锅内,加适量水,武火烧开后,改用文火继续煎煮,去渣取汁。代茶饮服,每日1次到2次。

西瓜翠衣,即西瓜最外面的果皮,其味甘淡,性质寒凉,可清热生津、利尿解暑,有止渴涤暑的作用。鲜扁豆花能解暑化湿,鲜金银花则辛凉清暑。丝瓜皮可清热通络、利尿解暑;鲜荷叶能清暑利湿、升发脾胃清阳;竹叶心可清心利尿,使暑湿之邪从下而泄。上述诸味芳香轻清,均为暑季常用,合用可祛暑清热、生津止渴。

清络饮祛暑清热,适用于暑湿身热多汗、口渴喜冷饮、头晕目眩、头目不清、烦热不舒等暑伤肺经气分之轻证及暑湿汗后余邪未尽之证。清络饮亦可作为暑季伏天前预防暑热病的饮品。阴虚内热、湿热留滞人群当谨慎饮用。

(来源:《温病条辨》整理:张君琳)

酸奶析出黄水 不一定是变质

买大桶酸奶的时候,大家是不是遇到过这样的情况:如果没能一次喝完,把剩下的酸奶放到冰箱里,过一段时间再拿出来的时候,酸奶表面会出现一层淡黄色的“水”。这种现象并不一定意味着酸奶坏了,也可能是乳清析出。

酸奶发酵后会形成由蛋白质构成的凝胶网络,将乳清包裹其中。随着储存时间延长,或受到运输、震动、温度变化等因素影响,凝胶网络可能发生轻微收缩,原本包裹其中的乳清便会析出,聚集到酸奶表面,形成一层淡黄色的“水”。

这层“水”含有水分、乳糖、矿物质、有机酸、少量乳清蛋白,以及少量维生素B。它之所以会呈现淡黄色,也正是由于维生素B2(核黄素)的存在,一般情况下,它在被轻轻搅拌后即可与酸奶重新混合,不影响正常食用。

虽然乳清蛋白确实是一种优质蛋白,也极易被人体消化吸收,不仅能帮助肌肉合成,还能补充营养、增强免疫力。但其在酸奶析出的“水”中含量并不算高,想靠喝这个来补充乳清蛋白,效果绝对比不上直接吃鸡蛋、瘦肉或喝蛋白粉。

这层“水”虽不至于说是酸奶的“精华”,但它和酸奶一起喝掉,还是能适当补充一些乳清蛋白和维生素、矿物质的,尤其是维生素B。维生素B不仅能促进人体各类物质代谢,还能保护皮肤黏膜、调节情绪和睡眠,预防贫血,帮助维持较好的免疫力,建议大家不要将其丢弃。

如果想避免酸奶析出水分,保持良好口感,可以试试下面这些方法:

“平着舀”,别竖着挖。如果一次吃不完一盒酸奶,那就尽量用勺平着舀,别东挖一块、西挖一块。这样能减少对酸奶内部蛋白质凝胶网络的破坏,乳清析出会慢一些。

酸奶应避免长时间储存和反复拿取。储存时间越长,蛋白质凝胶结构越不稳定,析出水分自然越多。反复拿取酸奶过程中的晃动和温度变化,也会影响酸奶的内部结构,使其加速析出水分。

酸奶最好现买现吃。最佳方法自然是别囤大包装,选择小包装,现买现吃,酸奶的口感和营养都是最好的。

需要提醒的是,如果放太久或存储不当,酸奶真有可能变质。可以用以下方法分辨酸奶是“真坏了”,还是“自然析出水分”:

看颜色。自然析出的水清亮、有一点微黄色;变质酸奶的水分浑浊,颜色发灰,甚至会出现杂色菌斑。

闻气味。变质酸奶少了自然的奶香和酸香,可能有酒味或腐臭味。

看质地。变质酸奶无法保持原来的稳定结构,无法凝固成块,而是会呈现豆腐渣状。

如果遇到上面这些情况,不要犹豫,直接丢弃。

(来源:人民网科普 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。