

市中医院昨天开了个药膳品尝会

加上药材煮 茶叶蛋也能活血

中医专家提醒,长期吃药膳前最好做个详细的体质辨识

茯苓饺子、活血茶叶蛋、淮山瑶柱粥、桂花山药糕、养生牛尾萝卜煲……昨天上午,市中医院在门诊大厅举行了一场药膳品尝会,护士们亲手制作了近40种药膳,邀请市民和病友一起品尝。

都说药食同源,药补不如食补。市中医院专家提醒市民,如果打算长期吃药膳,最好先做个中医体质辨识,再根据自身体质选择服用。

加上药材煮 茶叶蛋变身活血药膳

药膳一定都是高大上的食材和药材吗?一些大众化的食物,搭配几样中药材后,也能成为功效独特的药膳,比如街头随处可见的茶叶蛋。

护士们在煮茶叶蛋时加上一些丹参、红花和红糖煮,就变成了有活血化瘀,通络止痛功效的“活血茶叶蛋”。这种活血茶叶蛋的蛋白呈紫红色,常吃对于血瘀所致的胸痹心痛有一定的功效。如果担心蛋黄吃太多,胆固醇高,可以只吃蛋白。但冠心病患者在服华法林等抗凝药物时,就应慎吃或不吃。

加上药材,普通的饺子也有了补身的作用。如用鲜肉、人参粉、菠菜叶和面粉做的人参菠菜饺。人参菠菜饺子能健脾益气、补心养身,作为辅助食疗,它适用心脾虚所引起的神疲乏力、饮食减少、心悸不宁等症状。

茯苓饺子则因面皮中加入了茯苓药汁而得名。市中医院护理部主任周建平介绍,以茯苓饺子为主食食用,每日2次,3-5日为一疗程,能起到健脾补中,利水渗湿的作用。对脾虚湿盛所致腹胀食少,便溏泄泻,消化不良或小便不利、水肿等症有功效。

女性可多喝花茶 专家推荐几款养颜减肥茶

都说女人如花,中医专家为女性朋友推荐了几款花茶。市中医院治未病中心周建扬主任中医师介绍,女性朋友可以喝“三花调经消斑茶”,不但美容还能养生。

三花调经消斑茶的做法是,用玫瑰花、月季花各6克,加红花3克,红茶3克,放在盖杯中,以沸水泡闷15分钟后不拘时温服。需要注意的是,如果遇到月经血量比较多的时候,不能喝这种茶,因为红花本身有活血的作用。

周建平则向女性朋友推荐了“三花橘皮茶”,这种茶有理气开郁、化痰利湿、消脂减肥的作用,适合于气机不利、痰湿内阻所致的肥胖。具体做法是,用玫瑰花、茉莉花、玳玳花各60克,加荷叶60克、橘皮10克,全部研磨成细末后,每次10克,开水冲泡15分钟即可。

针对糖尿病人专家推荐了两款药膳,一是炖排骨汤时放入黄芪、玉米须、党参,二是焖老鸭时放入玉竹、沙参。

夏季多喝姜茶 脾胃虚寒可喝温热的酸梅汤

眼下是春夏之交,这个季节的药膳有哪些好的选择?周建扬介绍,春天要养肝、夏天要养心,阳虚体质的人可以在夏季适当补阳、养阳,具体药膳选择还是要根据个人体质来定。

“不管哪种体质的人,在夏天都要少吃冷饮,可以熬制一些药膳饮品代替。”周建平推荐了两款夏季饮品,一款是红枣姜茶,用生姜、红枣熬茶,根据个人口味加或不加红糖都可以。

夏天炎热,喝姜茶符合《黄帝内经》“春夏养阳”的宗旨。按照《黄帝内经》的说法,夏天草木茂盛,是一年当中最热的时候,此时人体的阳气也由内而外地散发到体表。此时是“阳气在表,胃中虚冷”。提倡夏

天吃姜,原因在于生姜性温,属于阳性药物,中医讲春夏养阳,也就是说在春夏要顺应阳气生发特点,顾护人体阳气,所以吃些生姜能帮助阳气生发。

此外,酸梅汤也是很好的夏季饮品,用乌梅100克、山楂100克、陈皮20克、桑葚20克、甘草10克、冰糖和桂花少许,先把食材和药材在水里浸泡半小时左右(桂花不用泡),将浸泡的水和食材一起倒入锅中,再加3升水。

周建平介绍,酸梅汤温服、凉服都可以,如果是脾胃虚寒的人,则建议温服。酸梅汤有清热解火、生津开胃的功效,不但能平降肝火,还能帮助脾胃消化、滋养肝脏。另外,酸梅还是天然的润喉药,可以温和滋润咽喉发炎的部位,缓解疼痛。

长期食用药膳 最好根据个人体质来选

药膳是在中医学、烹饪学和营养学理论指导下,用药材与食材相配而做成的美食。周建扬表示,药膳之美在于“寓医于食”,既将药物作为食物,又将食物赋以药用,可防病治病、保健强身。

如杏仁和苏子加粳米熬制的杏苏粥,有降气消痰、止咳平喘的功效。桃仁红花粥,适合血瘀所致的妇女闭经、月经不调、痛经以及产后瘀阻腹痛等症。淮山瑶柱粥,具有滋阴补肾、和胃调中的功能。

“药膳虽好,但如果要长期吃药膳或有针对性地吃,那么在吃之前,最好做一个正规、详细的中医体质辨识。”周建扬说,有一位老奶奶为了给20多岁的孙子进补,听人说

红参好,就买了炖汤给孙子喝。一段时间后,孙子开始流鼻血,而且手臂一边发冷一边发热。到医院一看,才知道该药膳不适合这个孩子的体质。“还有的人喜欢吃铁皮枫斗,铁皮枫斗虽好,但只适合阴虚的人吃,如果是有阳虚或痰湿体质的人,吃了反而不好。”周建扬如是说。

专家提醒,吃药膳关键是要看服用者的身体反应。若无明显不适,可以长期服用。一旦有不适症状,最好请中医看一看。特别是专门针对一些疾病状态或体质的药膳,需要请中医根据病情或体质来判断是否适合。

记者 孙美星 实习生 李婷 通讯员 刘扬



五果茶

●●● 链接

几种药膳做法

活血茶叶蛋

【组成】丹参、红花、红糖各15克,桃仁10克,鸡蛋4个,茶叶3克。

【制作】先将丹参、红花、红糖煮30分钟,离火冷却后再上火,加入茶叶、鸡蛋同煮,蛋熟后打破蛋壳,小火煮至蛋清变成紫红色即成。

【用法】去蛋黄食蛋白,每日1-2个。

【功效】活血化瘀,通络止痛。

【主治】血瘀所致的胸痹心痛。症状为胸部刺痛、固定不移;或胸痛彻背、胸闷气紧、面色紫暗、唇暗舌紫等。

玉竹沙参焖老鸭

【组成】玉竹,北沙参,老鸭,葱、生姜、料酒、食盐适量。

【制作】老鸭与玉竹、北沙参同入砂锅,加水适量,大火烧沸,再用文火焖煮1小时以上,鸭肉熟烂后放入调料即可。

【用法】佐餐食用,食鸭饮汤。

【功效】滋阴补虚、润肺止咳、养胃生津、润肠通便

【主治】阴虚肺燥所致的干咳,或咳嗽痰少而黏,或痰中带血,心烦心悸;或胃肠津亏所致的口干口渴、胃脘隐痛、大便秘结等。

杏苏粥

【组成】杏仁10克,苏子10克,粳米50-100克,红糖适量。

【制作】苏子、杏仁捣烂成泥,与粳米同入砂锅,加水煮稠,加红糖调均即成。

【用法】温热服,早晚各1次。5日为一疗程。

【功效】降气消痰,止咳平喘。

【主治】主治痰壅气逆所致的咳嗽、气喘、痰多色白、胸脘痞闷等症。

淮山瑶柱粥

【组成】瑶柱200克,虾米100克,淮山500克,花菇150克,粳米1碗。

【制作】将花菇温水浸泡30分钟用清水洗净切片,将虾米、瑶柱、淮山、粳米清水洗净后浸泡30-40分钟。将食材全部放入锅内,按1:7量倒入清水,大火煮沸后改小火煮70-90分钟,煮好前10分钟加适量盐调味即可。

【用法】温热服,日服两次。3-5日为一疗程。

【功效】具有滋阴补肾,和胃调中的功能。

【主治】治疗头晕目眩、咽干口渴、虚癆咯血、脾胃虚弱等症。

三花橘皮茶

【组成】玫瑰花、茉莉花、玳玳花各60克,荷叶60克,橘皮10克。

【制作】各种原料细末,每次10克,开水冲泡15分钟即可。

【用法】代茶频饮,每日1次。

【功效】理气开郁、化痰利湿、消脂减肥。

【主治】气机不利、痰湿内阻所致的肥胖。

五果茶

【组成】胡桃10个,银杏15个,大枣7个,生栗(留外皮)7个。

【制作】将所有药膳放入茶壶浸泡半小时,然后煎煮半小时。

【用法】加生姜1块(细切),水煎服。

【功效】润肠通便、固精强腰、温肺定喘、敛肺化痰定喘、止带缩尿、益气补肾、养血安神。

【主治】老人气虚,外感咳嗽。