

办公室久坐人群,来一碗对腰椎有食疗作用的杜仲肉苁蓉猪骨汤;晚上睡不好的,来一碗百灵老鸭汤;女士美容养颜,来一杯当归熟地枸杞大枣茶……

前天上午,宁波市第二医院在北院区门诊大厅举办了一场药膳品尝会。活动现场准备了10多款药膳、药茶,邀请市民和患者在中医科专家的指导下免费品尝。



老人在现场抄写药膳方子。记者 刘波 摄

晚上睡不好? 来一碗百灵老鸭汤 想美容养颜? 喝当归熟地枸杞大枣茶 即将进入秋冬进补时节,市二院办了一场药膳品尝会 中医专家变“良药苦口”为“良药可口”

十多种药膳药茶亮相

“医生我晚上常常睡不好,你看吃什么比较好?”“刚生完孩子,能用什么药膳调理?”前天的药膳品尝会现场,市二院中医科准备了十几款药膳和药茶,适合不同的人群,如西洋参石斛淮山煲鸡汤、木瓜猪肚(老鸭)煲、杜仲肉苁蓉猪骨汤、党参黄芪芡实淮山瘦肉煲等。有补虚、调养增寿、止汗、开胃、润肠通便、美容养颜等不同功效。不少市民品尝完药膳,最关心的是把制作配方带回家。

都说“药补不如食补”,秋冬季是进补的最佳季节。市二院中医科副主任王军介绍,药膳是中国传统医学与烹饪相结合的产物,是中国传统文化的瑰宝。秋冬季来临的时候,借一道药膳,调养一下身体,可以让身体以好的状态迎接寒冷的天气。

王军介绍,药膳选取入食的中药材,一般以口感相对较好的植物性原料居多。中药与食物相配,使药借食味、食助药性,变“良药苦口”为“良药可口”。

钱女士肿瘤术后半年多一直睡眠不佳,今年夏天又出现多汗的情况,她想通过中医帮助调理,但是她对中药又特别敏感,闻到药味就恶心想吐。后来在王军的指导下,服用“双仁炖猪心”(酸枣仁、柏子仁、猪心)、“乌金汤”(黄芪、糯稻根、黄精、乌鲤鱼)等药膳,睡眠不佳、盗汗的情况得到了很大改善。

“对于希望中医调理,但又对中药特别敏感的患者和人群,药膳是一个很好的选择。”王军说,药膳经过特殊处理,药味大大减淡,当作菜肴随餐进食,能使口感与药性兼得。

药膳虽好不要乱吃,最好让专家辨明体质

药膳最好,但也不能随便吃。在日常生活中,人们碰到身体不适,经常会配点中药材泡茶、炖汤服用。比如嗓子疼痛不适就用胖大海泡茶喝,头痛的话就用天麻炖鱼头汤来喝,晚上睡不着觉泡杯莲心茶喝。

王军提醒,这些药膳方子在民间广泛流传,可能确实具有一定的效果。但是建议大家一定要注意中药材的副作用,不可盲目食用。药膳食疗方子往往具有一定的针对性,如针对特定的病症以及体质,甚至是特定的季节。若不对症、不合时,不仅吃了无益健康,甚至可能适得其反。

此外,药膳的配伍很有讲究,绝不只是甲鱼、海参、乌鸡这类滋补食材与西洋参、党参、黄芪、山药等平补及清热解毒中药的简单拼凑。比如党参黄芪芡实淮山瘦肉煲这道药膳,共用四味中药,其中芡实有益肾固精、补脾止泻的作用,实际上起到了加强前三种药材功效的作用。

药膳虽然强调“药食同源”,但使用的毕竟是药材,自然不能像普通食品一样随意食用。王军说,眼下即将进入秋冬进补的最佳时节,建议市民在专业中医师的指导下,辨明体质、理清配伍,正确服用药膳。即使是对症的药膳,也不要每天吃,食用频率至多一周三次左右。

跟着中医专家学做药膳

秋冬季节的养生药膳该怎么做?记者请王军介绍了几种药膳方,以及药膳的通用做法。

“做药膳时不要把药材和食材一起下锅,否则药味太浓影响口感。”王军说,做药膳时,除生姜、枸杞外,其他所有药材用冷水浸泡洗净后,装入棉纱药袋中。在食物出锅前30-40分钟,再把药袋入锅,和食物一起用文火继续煲半小时左右即可出锅。生姜按通常烹饪方法使用即可,枸杞不要长期煮,用冷水泡开后,在出锅时加入枸杞用以配色就可以了。

记者 孙美星 通讯员 郑轲

一、调养长寿类

党参黄芪芡实淮山瘦肉煲

材料:党参15克、芡实20克、黄芪20克、淮山50克、瘦肉250克。

功效:对乏力纳差、易感冒、易腹泻等有保健作用。党参、黄芪益气健脾,淮山补脾养胃,芡实则益肾固精,补脾止泻,可加强前三种药材的功效。该方对久病体虚或大病恢复期脾虚食少、久泻不止、肺虚喘咳、肾虚遗精、虚热消渴等症的人群,有良好的保健作用。

西洋参石斛淮山煲鸡汤

材料:鲜铁皮石斛24克、西洋参8克、淮山50克、老母鸡1只

功效:铁皮石斛位列“中华九大仙草”之一,历来是滋补佳品;西洋参补气养阴,清热生津;淮山药补脾养胃,生津益肺,补肾涩精;老母鸡滋阴补虚,强身健体。该方对于经常熬夜睡眠不足,以及乏力失眠、心烦意乱、五心烦热、口干干燥等有很好的作用。

二、体虚多汗

浮小麦黑豆生蚝汤

材料:黑豆50克、浮小麦25克、熟地15克、陈皮1/4个、桂圆肉10克、生蚝肉250克、猪展肉200克、生姜3片。

功效:蚝肉富含各种微量元素,能增强儿童的智力发育,故有“益智海鲜”“海牛奶”的美称;熟地滋阴养血;桂圆肉养心安神;黑豆养颜乌发;浮小麦益气除热,止自汗盗汗。

乌金汤

材料:黄芪30克、糯稻根50克、黄精15克、乌鲤鱼半条。

功效:对食欲不振、爱出冷汗、入秋后出手汗等有保健作用,有健脾固肺,提气敛汗之效。

三、失眠类

莲子鸡肉汤

材料:莲子200克、草菇100克、丝瓜80克、鸡肉200克、生姜3片。

功效:有镇静强心和抗衰老、益心补肾、健脾止泻、固精之效,对心悸失眠烦躁有安神作用。

百灵老鸭煲

材料:百合15克、灵芝30克、酸枣仁20克、老鸭1只、枸杞3克(用于配色)。

功效:经常熬夜睡眠不足或睡觉多梦,常会心烦乏力咽痛口干,此煲可安神定惊助睡眠。适合治疗多梦、体虚、阴虚火旺、怕冷、手脚冰凉等症。

四、润肠通便类

火麻仁瘦肉汤

材料:火麻仁30克、瘦肉400克、生姜3片、葱2条。

功效:火麻仁润肠,专利大肠气结,便秘。对老年血液枯燥、产后气血不顺、病后元气未复等有治疗作用,所含的蛋白质、胆碱、维生素等能滋阴养血。

五、美容养颜类

当归熟地枸杞大枣茶

材料:当归6克、熟地10克、大枣10克、枸杞3克,冰糖适量。

功效:养血和血,美容调经。

做法:诸药凉水浸泡半小时,洗净,当归、熟地装纱布袋内,同破开的大枣一起用大火煮开,文火煎半小时,放入枸杞再煎3分钟,倒出药汁代茶饮。

玫瑰三花茶

材料:玫瑰花6克、月季花6克、绿梅花3克,冰糖适量。

功效:疏肝解郁,美容养颜,和胃,调经。

做法:凉水泡开洗净,开水冲泡20分钟即可饮用。