

你知道这些食物的奥妙吗？

——漫谈药食两用品（七）

★ 上海中医药大学 张伟荣

白果

银杏科植物银杏的种子。又名灵眼、佛指甲、银杏等。白果味甘、苦、涩,性平,有小毒,归肺、肾经。每 100 克白果中含蛋白质 13.2 克、脂肪 1.3 克、碳水化合物 72.6 克、维生素 E 0.73 毫克、钙 54 毫克、铁 0.2 毫克、磷 23 毫克。另外还有多种氨基酸及白果酚和白果醇等。

中医认为,白果具有敛肺定喘、涩精止遗等功效。《医学入门》说白果能“清肺胃浊气,化痰定喘,止咳”;《本草再新》言其善“补气养心,益肾滋阴,止咳除烦,生肌长肉,排脓拔毒,消疮疥疽瘤”;《本草便读》谓其可“上敛肺金除咳逆,下行湿浊化痰涎”。白果适用于咳嗽气喘、遗精、遗尿、妇女带下等症。现代研究表明:白果内含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、核黄素以及多种氨基酸,具有抗结核的作用,对葡萄球菌、链球菌、伤寒杆菌等有抑制作用;还有短暂的降压功效;白果叶中有黄酮苷化合物等多种有效成分;有改善心脑血管的循环作用,可维护血管壁的健康、降低血黏度、防止血小板聚集和抗血栓形成的作用;对大脑水肿有一定的保护作用;白果还具有抗菌、抗病毒、解痉、抗过敏、抗癌等多种功效;白果可以滋阴养颜延缓衰老,并对脑血栓、阿尔茨海默病、高血压、高



脂血症、冠心病、动脉硬化、脑功能减退等疾病有较好的预防和治疗效果;可保护肝脏,减少心律不齐等作用。

白果也有不少传说。相传很久以前,浙江天目山区有一位穷苦人家的姑娘叫白果,从小没了爹娘,12 岁起给财主放羊,受尽了人间苦难。一天,白果在山坡上放羊时捡到一枚洁白如玉的果核,她觉得很奇异,宝贝似的玩了几天,也舍不得扔掉,最后把它种在了一个山坳里。说来也奇,这果核很快就生根发芽,几年过去,便长成了参天大树,枝繁叶茂,每年秋天还结满了黄澄澄的果子。有一天,白果姑娘赶着羊群到了这颗大树下,却突然犯了急病,接连咳嗽不已,又被一口痰塞住咽喉,竟昏迷过去。就在这时,只见树上翩然飘下一位美丽的仙女,手里拿着几颗树上结的果子,接着取出果核,搓成碎末,一点点喂进姑娘的口中。说也奇怪,片刻之后,白姑娘的痰竟平息,慢慢睁开了眼睛,而仙女看着她笑了笑,飞上大树后不见了。惊异中,白姑娘从地上爬起来,充满感激地拜看大树好一会儿,然后她从树上摘下许多果子带回村里,遇到有咳嗽痰喘的病人便送给他们果核吃,吃了就见效。一棵树的果子几年时间治好了很多病人,白姑娘因而深受大家的拥戴,以后人们干脆把这种果子叫白果。

下面介绍几个白果的食疗方。

白果汤

食材:白果仁 10 克,蜂蜜适量。
做法:先将白果仁加适量水煮汤,待汤好时加入适量蜂蜜即可食用。

适用人群:此汤有平喘止咳的功效,适合咳嗽气喘、痰多者饮用。

白果定喘汤

食材:白果仁 10 克,麻黄 6 克,苏子 6 克,款冬花 19 克,桑白皮 10 克。

做法:将上述材料加适量水煎汤后食用。

适用人群:此汤具有平喘止咳、清热化痰的功效,适合于急慢性支气管炎、咳嗽痰多者饮用。

腐皮白果粥

食材:炒白果仁 10 克,腐竹 30 克,粳米 80 克。

做法:将上述材料加适量水煮粥后食用。

适用人群:此粥具有平喘化痰、补益肺肾的功效,适合于肺虚咳喘、早泄、小便频和(或)白带过多者食用。

需注意的是有实邪者忌食。

马齿苋

马齿苋科植物马齿苋的全草。又名长命草、五行草、长命菜、长寿菜、安乐菜等。马齿苋味酸,性寒,归大肠、肝、脾经。每 100 克马齿苋中含蛋白质 2.3 克、脂肪 0.9 克、碳水化合物 3 克、胡萝卜素 2.23 毫克、维生素 C 243 毫克、钙 85 毫克、铁 1.5 毫克、磷 56 毫克,另外还含有苹果酸、柠檬酸、去甲肾上腺素及多种氨基酸等。

中医认为,马齿苋具有清热解毒、凉血止血、利尿通淋、抗菌杀虫等功效。《唐本草》言其“主诸肿瘰疬目,捣搯之;饮汁主反胃,诸淋,金疮血流,破血癖症癖,小儿尤良;用汁洗紧唇、面疱、马汗、射工毒涂之瘥”;《纲目》说它能“散血消肿,利肠滑胎,解毒通淋,治产后虚汗”;《滇南本草》谓其善“益气、清



暑热、宽中下气、润肠、消积滞、杀虫,疗痔疮红肿疼痛”。马齿苋适用于急性肠炎、肝炎、赤白痢疾、热淋带下、疮痛肿毒等症。现代研究表明:马齿苋对痢疾杆菌、伤寒杆菌和大肠杆菌具有极强的抑制作用,可用于各种炎症的辅助治疗;马齿苋含有一种一般植物所少有的不饱和脂肪酸,是防治心脏病的良药;马齿苋对白癜风也有一定的疗效;马齿苋还具有改善脂质代谢紊乱的作用,对糖尿病也有一定的辅助治疗作用。

马齿苋是古籍上早有记载的对人类有巨大贡献的野菜,民间称为“长寿菜”“长命菜”。唐代的《食疗本草》载有马齿苋“煮粥止痢”之说。传说过去有位童养媳得了痢疾快要死了,被凶恶的婆婆赶出家门。无奈,她只好采些路边的野菜来充饥,哪知竟然痢疾治好了。由于这种野菜状如马齿,故名马齿苋。过去的皇帝也吃过马齿苋,据《资治通鉴》记载:“唐代德宗皇帝李适在其父皇死后,为了表示哀悼,禁食荤菜,跟他弟弟一起食用马齿苋来当菜。”

下面介绍几个马齿苋的食疗方。

马齿苋汤

食材:马齿苋 100 克。
做法:将马齿苋放入砂锅中,加适量水,用大火煮沸,改为小火煮 20 分钟后到处汤食用。

适用人群:此汤具有止泻功效,适合于痢疾患者饮用。

马齿苋蒲公英汤

食材:马齿苋 100 克,蒲公英 50 克。

做法:将二种材料放入砂锅内,放适量水煎汤后食用。

适用人群:此汤具有清热解毒、止泻镇痛的功效,适合于急慢性阑尾炎患者饮用。

马齿苋槐花地榆汤

食材:马齿苋 60 克,槐花 9 克,地榆 10 克。

做法:将上述材料放入砂锅内,加适量水煮汤食用。

适用人群:此汤具有清热、止血的功效,适合于痔疮出血者饮用。

马齿苋甘草汤

食材:马齿苋 100 克,甘草 3 克。

做法:将上述材料放入砂锅内,加适量水煮汤食用。

适用人群:此汤具有预防肝炎的功效,适合于肝炎患者饮用。

马齿苋车前草汤

食材:马齿苋 100 克,车前草 60 克。

做法:将上述材料放入砂锅内,加适量水煮汤食用。

适用人群:此汤具有清热利湿、排石通淋的功效,适合于尿路结石患者饮用。

需注意的是脾胃虚寒、大便不畅者忌食。

(未完待续)

早餐那些事（下）

★ 广西南宁 吕若琦

本期我们接着前两期继续和大家聊聊早餐中的其他事宜。

重视早餐,重视那些细节

早餐是一天中最重要的一餐,吃营养充足的早餐,不仅有益于现在的健康,而且有益于将来的健康。营养健康的早餐应该包括丰富的优质蛋白质、各种矿物质和维生素,具体操作时有一个重要指标,就是应该包括粮谷类、蛋白质和蔬菜水果三大必需品,缺一不可。同时,早餐不主张油

腻,因为高脂肪食品会导致大脑供血不足,影响孩子和脑力劳动者工作的准确性。早上吃太多油腻食品,如油条、油饼、巧克力、汉堡包等,上午容易犯困、注意力不集中,经过油炸的面粉,如油条,其中的营养素还会被破坏。如果吃鸡蛋尽量不要吃煎蛋,最好是吃水煮的鸡蛋。

不少习惯早起的人,在清晨五六点钟起床后就马上进食早餐,认为这样能及时补充身体所需,也利于身体吸收。但事实

上,早餐吃得太早,不但对健康无益,还可能误伤肠胃。人在夜间的睡眠过程中,身体大部分器官都得到了休息,但消化器官因为需要消化吸收晚餐食物,通常到凌晨才真正进入休息状态,如果早餐吃得过早,就会影响胃肠道的休息,长此以往将有损胃肠功能。

正确做法是,起床后宜先喝水,补充睡眠时消耗的水分,活动 20 至 30 分钟后,再吃早餐比较合适。人在消化的时候,胃部要聚



集大量的血液进行消化活动,走路的时候血液要分散到四肢,为四肢提供能量,所以边走边吃会造成消化道血液供应不足,使胃

部排空推迟,引起消化不良。短期看不出坏处,长期下来就会造成慢性浅表性胃炎、消化不良等疾患。

(完)