

你知道这些食物的奥妙吗?

——漫谈药食两用品(六)

★ 上海中医药大学 张伟荣



大枣

鼠李科植物枣的成熟果实。又名干枣、美枣、良枣、红枣等。大枣味甘,性平,归脾、胃经。每100克大枣中含蛋白质1.1克、脂肪0.3克、膳食纤维1.9克、碳水化合物28.6克、胡萝卜素0.24毫克、维生素B₁ 0.06毫克、维生素B₂ 0.09毫克、维生素PP 0.9毫克、维生素C 243毫克、维生素E 0.78毫克、钙22毫克、铁1.2毫克、磷23毫克,此外还含有有机酸和黏液质等。

中医认为,大枣具有补益脾胃、养血安神等功效。《本经》说它“主心腹邪气,安中养脾,助十二经。平胃气,通九窍,补少气,少津液,身中不足,大惊,四肢重,和百药”;《别录》言其能“补中益气,强力,除烦闷,疗心下悬,肠澼”;《日华子本草》谓其善“润心肺,止嗽。补五脏,治虚劳损,除肠胃癖气”。大枣适用于脾胃虚弱、倦疲乏力、食少便溏、血虚面黄、精神不安等症。现代研究表明:大枣对治疗过敏性紫癜、贫血、高血压、急慢性肝炎和肝硬化患者的血清转氨酶增高以及预防输血反应等均有理想的效果;大枣含有的三萜类化合物及环磷酸腺苷有较强的抗癌、抗过敏作用;大枣还有抗疲劳、镇静降血压等作用。

传说大枣本为天界仙果,王母派金童玉女持两颗仙枣到人间犒赏治水有功的大禹。可金童玉女经不起诱惑半路上偷吃了仙枣。王母盛怒之下便把二人变成

两颗枣核打下凡间。金童变成了长枣,玉女变成了圆枣。从此世上便有了枣。可这时的枣虽香甜可口,却只能由青变白,色气不好。一次王母想到人间看看,巡至一地突然闻到一股沁人心脾的枣香,循味来到一片枣林,看到枝头明亮的枣,王母禁不住顺手去摘,不慎被枣刺刺破手指,殷红的血滴到枣上,从此白枣变成了红枣。因王母的血为仙精所在,所以大枣便有了治疗、保健和驻颜长寿的功能。中医医书上也记载,有一病人骨瘦如柴,不思饮食,日日腹泻遍请名医治病,虽吃尽补药,但病情终无起色,后经一位无名和尚指点,嘱其家人每日用大枣粥喂食,月后即愈。

下面介绍几个大枣的食疗方。

扁豆大枣汤

食材:扁豆100克,大枣20克,冰糖50克。

做法:先将扁豆和大枣放水煮汤,待汤好时放入冰糖即可食用。

适用人群:此汤具有补气摄气的功效,适合于血小板减少性紫癜患者食用。

大枣黑木耳汤

食材:大枣15克,黑木耳15克,冰糖少量。

做法:先将大枣洗干净用清水浸泡约2小时后捞出,剥去枣核;黑木耳用清水泡发,清洗干净;把大枣和黑木耳放入砂锅内,加适量水煮汤,汤熟时放入冰糖

即可食用,每日早、晚各1次。

适用人群:此汤具有补虚养血功效,适用于血虚面色苍白、心慌心惊及患有贫血者食用。

大枣当归粥

食材:大枣50克,当归15克,粳米50克,红糖10克。

做法:先将当归用温水浸泡片刻,加水200毫升,先煎浓汁100毫升,去渣取汁,与大枣、红糖、粳米一同加适量水煮至粥熟即可食用,每日早晚温热服用,10日为1个疗程。

适用人群:此粥具有补血调经、活血止痛、润肠通便的功效,适合于气血不足、月经不调、闭经痛经、血虚头痛、眩晕便秘者食用。

大枣何首乌粥

食材:大枣50克,何首乌粉10克,冰糖10克,粳米50克。

做法:先将粳米大枣一同放入锅内加适量水熬粥,待粥半熟时加入何首乌粉,边煮边搅匀,至粥黏稠时加入冰糖即可食用。

适用人群:此粥具有补肝肾、益精血、通便、解毒等功效,适合于肝肾两虚、精血不足所致的头昏眼花、失眠健忘、梦遗滑精者食用。

需注意的是湿热内盛者忌食。

龙眼肉

无患子科植物龙眼的假种皮。又名桂圆、益智、密脾。龙眼肉味甘,性温,归心、脾经。每100克龙眼肉中含蛋白质5克、脂肪0.2克、膳食纤维2克、碳水化合物62.8克、维生素B₂ 0.39毫克、维生素PP 1.3毫克、维生素C 12毫克、钙38毫克、铁0.7毫克、磷206毫克,另外还有腺嘌呤和胆碱等。

中医认为,龙眼肉具有开胃益脾、养血安神、补虚长智、壮阳益气等功效。《本经》说它“主五藏邪气,安志、厌食,久服强魂魄,聪明”;《开宝本草》言其“归脾而能益智”;《得配本草》谓其能“益脾胃,葆心血,润五脏,治怔忡”。龙眼肉适用于气血不足、疲乏无力、

头晕目眩、心脾两亏、失眠健忘、心悸怔忡等症。现代研究表明:龙眼肉含丰富的葡萄糖及蛋白质等,含铁量也较高,可在提高热能、补充营养的同时促进血红蛋白的再生;龙眼肉特别对脑细胞有益,能增强记忆,消除疲劳;龙眼肉有较好的安神定志,改善失眠、心悸、健忘等症状;可减轻孕妇的宫缩及下垂症,具有安胎作用,同时对胎儿的发育有利;龙眼肉对JTC-26肿瘤抑制率达90%以上,对癌细胞有一定的抑制作用;有一定的降血脂,增加冠状动脉血流量的作用。

龙眼肉是中医传统补药,在民间还有一个动人的传说。古代江南某地有一个钱员外,年过半百膝下无子。钱员外连取三房妻室,总算在53岁时得了个儿子,取名钱福禄。全家待小福禄如掌上明珠,娇生惯养,然而小福禄却长得又瘦又小,10岁的他看上去仍然四五岁,远房亲戚王夫人对钱员外说:“少爷若要强壮身体,非吃龙眼肉不可。”接着王夫人讲了有关龙眼来历的传说:哪吒打死了东海龙王的三太子,还挖了龙眼。这时正好有个叫海子的男孩子生病,哪吒便把龙眼让他吃了,海子吃了龙眼之后病好了,长成彪形大汉,活了100多岁。海子死后,在他的坟上长出一颗树,树上结满了像龙眼一样的果子。在东海边家家种植龙眼树,人人皆食龙眼肉。钱员外听后立即派人去海边摘,并加制成龙眼肉,蒸给福禄吃,福禄果然身体壮起来。

下面介绍几个龙眼肉的食疗方。

龙眼芡实莲子粥

食材:龙眼肉15克,莲子10克,芡实15克,粳米60

克。

做法:将上述材料放入锅中加适量水,煮粥至熟后即可食用。

适用人群:此粥具有健脾胃、安神健脑的功效,适合于脾胃虚弱、思虑过度、虚烦不眠者食用。

龙眼大枣粥

食材:龙眼肉30克,大枣10克,粳米100克。

做法:将上述材料放入锅中加适量水,煮粥至熟后即可食用。

适用人群:此粥具有补心脾、益气血、提高记忆力的功效,适合于心脾虚弱、气血不足、神疲乏力者食用。

龙眼枣仁汤

食材:龙眼肉10克,酸枣仁9克。

做法:将龙眼肉和酸枣仁加水煮汤食用。

适用人群:此汤具有宁心安神的功效,适合于睡眠不佳者食用。

龙眼桑椹汤

食材:龙眼肉15克,桑椹30克,蜂蜜适量。

做法:将龙眼肉和桑椹先加水煮成汤,待汤好后加入蜂蜜即可食用。

适用人群:此汤具有补益心肾、养血生精的功效,适合于心肾虚弱、血亏神疲者食用,特别适合于巨幼红细胞性贫血患者食用。

需注意的是凡舌苔厚腻、湿阻中满、食欲不振者慎用。

(未完待续)



早餐那些事(中)

★ 广西南宁 吕若琦

本期接着上一期继续聊聊早餐那些事。

不同人群,早餐要求各异

◆儿童的早餐 儿童正是生长发育的旺盛时期,注重补充丰富的蛋白质和钙相当重要。首先要少量少吃含糖量较高的食物,以防引起龋齿和肥胖。在条件许可的情况下,儿童的早餐通常以一杯牛奶、一个鸡蛋和一两片面包为佳。牛奶可与果汁等饮料交

替饮用。面包有时也可用面、馄饨或馒头代替。

◆青少年的早餐 青少年时期身体发育较快,常常肌肉、骨骼一齐长,特别需要足够的钙、维生素C和维生素A等营养素来帮助身体的生长发育。因此,青少年合适的早餐是一杯牛奶、一个新鲜水果、一个鸡蛋和二两干点(主要是馒头、面包等碳水化合物)。

◆中年人的早餐 人到中年

是“多事之秋”,肩负工作、家庭两大重任,身心负担相对较重。为减缓中年人的衰老过程,其饮食既要含有丰富的蛋白质、维生素、钙、磷等,又应保持低热量、低脂肪。可以选择脱脂奶,豆浆等饮料,粮食方面比较简单,不过尽量不要吃油条、过于甜的(加了糖的)食物,一般的馒头、面包都可以。还可以选择食用时令水果。另外可加些蔬菜,如青菜、萝卜等,但是不用太多。(未完待续)