

《梦华录》的茶饮 让人心动

■指导专家 福建中医药大学国医堂中医内科 林慧光教授

□本报记者 刘伟芳

近日,最火的古装电视剧莫过于《梦华录》,展现出了一幅繁华富庶的宋朝画卷。

里面有很多和中医相关的茶饮,我们不妨学起来。

紫苏饮子

剧中出镜率最高饮品,古时原名为“紫苏熟水”。做法是将生水煮沸后倒进瓶中,然后投入药材等,密封几个小时就可以喝了。

点评:紫苏有着草本植物特有的清新气味,微苦,带一点薄荷的清凉,适合给厚重的油脂做点缀,也能为鲜味增添层次感。常搭配生鲜刺身一同食用,能祛腥增鲜。

作为饮品,紫苏饮常有两种用法:取新鲜的紫苏叶5片,洗净泡水即可,可起到发汗、缓解受凉导致的轻微风寒型感冒症状的作用。

紫苏梗10~15g煮水,可缓解胃寒引起的不适,如胃部怕冷、胃胀。

提醒:紫苏虽好,但过量服用有升血糖的风险,且有喉咙疼痛的热性疾病的患者不宜服用。

当归黄芪枸杞饮

剧中,当高观察家的千金高慧因身体不适找到赵盼儿,想请她帮助自己缓解病痛。赵盼儿发



这是我调的当归黄芪枸杞饮



现高慧面色苍白,神疲乏力,腹痛难忍,并说常喝普通的红糖水无效,判断出这是典型的气血虚弱之象。

于是赵盼儿用补血活血、调经止痛的当归,补气固表的黄芪,补中缓急、和血行瘀的红糖配以平补上品枸杞,制成一碗补气养血止痛调经的“当归黄芪枸杞饮”。高慧服用后,痛经很快得到缓解。

点评:当归、黄芪、枸杞配伍如今也常在生活中使用,具有补气养血,调经止痛的作用,能一定程度上缓解痛经。但更推崇姜枣茶,特别是来经时有腹部怕冷,经量少等宫寒导致的痛经,姜枣茶的效果会更好。

作为饮品,当归味道偏重,建议用于煲汤。

取5~6g的当归、30g的黄芪与肉类一起煲汤,根据口味加些许枸杞(枸杞自带甘甜),对于气虚(易乏力)患者、夏季汗多汗不止的人有着较好的补气效果。

孕妇、喉咙疼痛、易上火、感冒、腹泻的人群,不适合食用当归。

红果(山楂)饮

在赵盼儿的小茶楼逐渐步入正轨,两个小混混为了讹诈她,污蔑赵盼儿制作的红果(山楂)饮中有毒。

点评:山楂泡水对于减肥减脂的人群并不陌生,山楂具有降血脂、血压、强心、抗心律不齐等作用,同时也是健脾开胃、消食化滞、活血化痰的良药。

红果(山楂)饮做法:可选山楂30g、红白蔗糖适量以及一点上好毛尖茶,山楂煮水后冲茶,加糖服用,口感更为清爽。

山楂有活血功能,不适合孕妇吃。有反酸烧心症状的患者也不宜服用。此外,换牙期的儿童也不要过量食用山楂。

除了剧中的茶饮外,根据福建的气候特点,向大家推荐三款最适合夏季饮用的茶饮:

清肝明目——菊花配枸杞

将菊花5朵以热水冲泡,加入枸杞10粒,静待1分钟即可饮用。

功效:具有散风清热、平肝明目之功效,用于治疗风热感冒、头痛眩晕、眼睛干涩。

禁忌:孕妇、感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人禁用。

滋阴养颜——黄芪枸杞

枸杞10粒、黄芪10片一同熬煮30~60分钟后饮用。

功效:体虚自汗症患者,也可以美容养颜。

清热去暑——金银花甘草茶

甘草5片、金银花5克、冰糖适量,将金银花与甘草放入清水中浸泡片刻,再将金银花与甘草放入茶壶中,加水煎煮8分钟即可。

功效:金银花甘草茶是在金银花茶的基础上配以适量甘草制作而成的,具有清热解毒,同时有护卫脾胃的功效。

禁忌:孕妇禁用。

按体质吃水果最养生

□本报记者 刘伟芳

夏季水果繁多,且不少人觉得水果健康,为了减肥瘦身或胃口不好时,就把水果当作正餐。《内经》说:“五谷为养,五畜为益,五菜为充,五果为助。”水果确实是好东西,但要如何吃得好,却是很有讲究的。

温热类

桃子、杨梅、荔枝、樱桃、榴莲、龙眼、橘、樱桃、杏

甘平类

葡萄、李子、菠萝、木瓜、苹果

一般情况下:

寒性水果——适合热证者



(经常怕热、汗多口干、口苦、小便黄、大便干结舌质红苔黄)。

热性水果——适合体质虚寒者



(平时怕冷、畏寒食,泛清水,大便不成形)。

如果热证者吃多了热性水果,就容易出现咽痛、口干、口苦、粉刺、小便黄、便秘等“上火”症状。



临床常见体热的人吃了榴莲这类热性水果,出现便秘。

如果体质不对,如脾胃虚寒的人吃多了寒凉类的水果,就会胃痛、吐清水、腹泻或者大便稀溏不成形。



临床多见很多痛经的女孩子,喜欢吃西瓜,甚至冰西瓜,出现痛经、胃痛、大便秘。

平性水果,不寒也不热,任何体质的人都适合吃。

不同人群食用水果有讲究

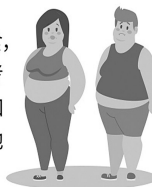


1. 糖尿病患者

在血糖控制未达标时,不建议吃水果。血糖控制较好的情况下,可考虑在两餐之间吃水果,避免餐后血糖大幅度波动。

2. 减肥人群

不建议以水果代替主食,饮食应营养均衡。可考虑在餐前吃水果,增加饱腹感,有助减少其他食物的摄入量。



3. 脾胃虚弱人群

比如老人和脾胃较差的儿童,水果可以热着吃,如煮熟、蒸熟或者煲汤,改变水果过于“生冷”属性,但营养成分会打折扣。



4. 服药人群

服药前后1~2小时内最好先别吃水果。因为部分水果,特别是西柚中含有会影响人体代谢酶活性的成分,影响药物的吸收和药效,还可能产生一些不良反应。



健康大使



健康大使邀你一起关注“福建卫生报”

本期嘉宾 陈淑娇 主任医师
福建中医药大学附属第三人民医院
中医健康管理中心

水果也有四性五味 按体质吃水果

中医认为,水果有四性(寒、热、温、凉)五味(酸、苦、甘、辛、咸)之不同,进食水果要稍加讲究。



寒凉类

西瓜、梨子、枇杷、草莓、香蕉、奇异果、火龙果、甘蔗、柿子、桑椹、橙、荸荠、猕猴桃、柚子