



金秋时节话莲藕

无花,质地脆嫩无渣,口感好,生食、炒食、炖汤均佳。杭州人则推崇西湖的莲藕,由于它白嫩如少女之玉臂,美其名曰“西施臂”。湖北洪湖产的莲藕富含淀粉、蛋白质、维生素等成分,鲜美爽口,早已驰名中外,被誉为“水中之宝”。

鲜藕营养价值较高,含有20%的糖类物质和丰富的钙、磷、铁及多种维生素,既可单独做菜,也可做其他菜的配料。如藕肉丸子、藕香肠、虾茸藕饺、炸藕丝、油炸藕蟹、炸藕夹、煨炖藕汤、鲜藕炖排骨、凉拌藕片、糖醋藕片、香酥藕盒等等,都是佐酒下饭、脍炙人口的家肴。

江南一带的各式特色藕肴颇多,民间有一种“桂花糯米莲藕”较为流行,是将洗净的莲藕一头切开,露出藕孔,将淘净

的糯米灌入藕孔内,再用牙签插上藕节封住藕孔,加水炖煮熟,取出切片摆好,挂上熬好的桂花蜜汁即成。藕也可制成藕原浆、藕葡萄汁、藕梨子汁、藕生姜汁、藕蜜汁等清凉消暑的饮料。藕还可加工成藕粉、蜜饯和糖片,是老幼妇孺及病患者的良好补品。

莲藕还具有药用价值,生熟食用两相宜。生食能清热润肺,凉血行瘀;熟食可健脾开胃,止泻固精,安神健脑。《神农本草经疏》记载,藕“味甘,生寒熟温”。老年人常吃藕,可以调中开胃,益血补髓,安神健脑,具有延年益寿之功效。藕含丰富的维生素C及矿物质,有益于心脏,有促进新陈代谢、防止皮肤粗糙的作用。将鲜藕捣汁饮服,可治鼻出血;若用开水冲服,还能防

治急性肠胃炎。

相传宋高宗退位后,孝宗即位。有一日孝宗腹泻数次,服药多日无效。高宗心下着急,微服私访寻医问药,某天来到一药市,见人们争相购买藕节,便询问药师为何,药师答曰:“如今天下流行冷痢,新采藕节乃治疗之良药。”高宗对药师亮出了身份,命其随自己进宫给孝宗治病。药师仔细给孝宗号脉叩诊,见孝宗肢出冷汗,脉细舌白,道:“皇上过食湖蟹,伤脾胃,故成冷痢。服新采藕节汁,数日可康复。”高宗忙命人取来金杵棒,将藕节捣汁,给孝宗热酒调服之,果然不几日,孝宗康复。

故事真假今人无从考证,但藕节具有营养价值 and 药用功效却是事实。

(马广生)

秋风送爽,新鲜莲藕应时上市了,成为人们家宴的必备菜肴之一。莲的根称莲藕,北方人多用来做菜,故称藕菜或莲菜,南方一般叫藕,果蔬兼用。

我国食用莲藕历史悠久,汉代司马相如的《上林赋》中就有“与波摇荡,奄薄水渚,唼喋青藻,嚼嚼菱藕”的记载。宋代杨万里也有诗曰:“比雪犹松在,无丝可得飘。轻拈愁欲碎,未嚼已先销。”

藕生于污泥而一尘不染,中通外直,不蔓不枝,自古就深受人们的喜爱和推崇。然而,最令人难以忘怀

的,还是并根莲藕。南朝女文学家鲍令暉《青阳歌曲》曰:“青荷盖绿水,芙蓉发鲜红,下有并根藕,上生同心莲。”

藕分为红花藕、白花藕和麻花藕三种。红花藕,藕形瘦长,外皮褐黄色、粗糙,含粉多,水分少,不脆嫩;白花藕肥大,外表细嫩光滑,呈银白色,肉质脆嫩多汁,甜味浓郁;麻花藕呈粉红色,外表粗糙,含淀粉多。

据说,清朝乾隆皇帝游江南时,指名要尝名贵大红莲藕。如今,当地人还喜欢设“全藕席”招待客人。安徽合肥产的飘花莲藕,粗壮

慢性胃炎 进补八粥

天气转凉,慢性胃炎容易受寒凉刺激而发作,下面推荐八款粥疗,对各种慢性胃炎有效,不妨一试。

莲子粥 莲子用开水泡涨,去皮、心,入锅内,加冷水适量,用文火煮半小时,至而不烂时盛起。米淘洗净,入锅内,加冷水适量,用武火烧开10分钟后,倒入莲吸汤,改用文火煮约半小时,加入冰糖调味即可,趁温热适量食之,可作早、晚主食。

荔枝粥 鲜荔枝5枚,大枣6枚,粳米、白糖各50克,水1000毫升。荔枝除去壳、核,粳米淘净,大枣洗净。锅内加水,放入粳米、大枣煮粥,将煮熟时,下荔枝肉及白糖,再稍煮片刻即可,趁温热适量食之。

砂仁粥 砂仁3克,粳米100克,红糖适量。砂仁捣成细末,粳米洗净,加水适量煮粥,待粥熟以后,调入砂仁末、红糖,稍煮3分钟左右即可。早晚空腹温热食之,每食适量,连服3~5日。

八宝粥 芡实、薏苡仁、扁豆、红枣、山药、桂圆肉、莲子、党参各10克,大米200克。上味共煮为粥。佐餐随意服。

曲米粥 先将神曲捣碎,加水煎煮20分钟,去渣留汁,加入粳米同煮为粥。每日1剂,分早晚服。

肉豆蔻粥 肉豆蔻1.5~3克,粳米30~60克,生姜2片。将粳米煮粥,煮沸10分钟左右,加入肉豆蔻末及生姜,同煮至粥成。每日空腹服1~2次。

桃仁粥 桃仁15克,大米60克,红糖适量。桃仁去皮、尖并研碎,与大米一同加水煮粥,粥成加红糖适量调服。每日1剂,连服3~5日。

萝卜粳米粥 鲜萝卜300克,粳米100克。先将萝卜洗净捣烂,取汁约100毫升,同粳米一块加水500毫升,煮为稀粥,早、晚温热服用。(单克锋)

食盐热敷治病

中医认为,食盐有药用功效。李时珍《本草纲目》把它列为“石部”。把盐炒热,用布包扎好,热敷于人体穴位、经络、病灶上,这是中医自然疗法的“盐灸”,可治疗感冒、发烧、腹泻、肠绞痛、小儿疝气等疾病。盐灸首选大青盐,其次海盐或用来腌咸菜的大粒盐。此疗法,无毒副作用,可适用于成人、小孩、婴幼儿。注意不要烫伤皮肤。

治感冒、鼻塞、流鼻涕、打喷嚏: 隔衣盐灸大椎穴5~10分钟。

治发烧: 隔衣盐灸督脉,即从大椎穴到龟尾穴,微汗为宜。灸后适量补水。

治腹泻: 盐灸神阙穴、龟尾穴各3~5分钟。

治肠绞痛: 盐炒热后,加花椒3~5克,再炒3分钟,有花椒香气时关火,装入布袋里,盐灸中脘穴、神阙穴各3~5分钟。

治小孩疝气: 盐500克炒热,加橘核20克,再炒3分钟后,加入小茴香10克,炒到香气浓郁后关火,装袋,隔衣灸神阙穴、关元穴各10~20分钟。(任昉)

满族养生保健特色撷珍

运动养生

摔跤的满语叫做“布库”。来源于两只带角的动物(牛、羊、鹿等)相互以角顶架,含有力量、技巧和意志的较量。满族人从小就喜爱布库,既可强身健体,又能提高其平衡能力。满族人模仿摔跤形成了一套单人以双臂、双腿分别模拟二人相互打、摔跤的运动体操,叫做“二鬼摔跤”。此运动体操可以提高人体的柔韧力量和技巧,增强体能。

满族人喜爱舞蹈,并善于运用舞蹈进行养生保健。满族舞蹈主要是模仿动物的飞行跳跃姿态或集体劳动的动作编成,人们在狩猎前后、劳动或收获之余,宣泄欢乐的情绪和求得驾驭自然的力量。在冰冻雪封之

地,舞蹈可使满族人筋骨关节,气血宣畅,舒筋活络,消除疲劳,强身健体。

满族先民为了抵御严寒,利用温泉养生保健是比较常见的。满族习惯把温泉叫“汤泉”,利用汤泉来预防关节炎、皮肤病及其他慢性病称为“坐汤”。泉水含有大量硫磺和多种矿物质及微量元素,长期浸泡具有舒筋活络、显著解痉镇痛、消肿,消除疲劳等养生保健功能。满族人50岁以后,经常去汤山沐浴温泉,使身体更加健康。

生育保健

满族人民长期经验积累了一些保胎、妇女病和催乳、母婴保健等经验,对妇女和婴儿健康起到了一定的作用。如熬制鹿胎膏食用,具有保胎的作用;捕猎

山雉、鲜鱼、鸟卵,采摘山果等服用,有益于孕妇和胎儿的营养。治疗孕期、产后的妇女病,主要用草药治疗,如治子宫出血,可用杨树叶火烤研面,以白糖炖服,或用漏斗草、仙鹤草、益母草水煎服。治妇女白带,用鸡冠花同水或黄酒煎服为最佳,向日葵泡水外洗阴部也可防治白带过多。

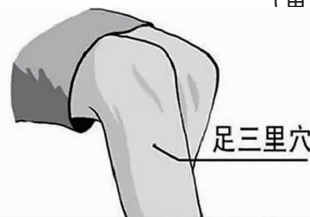
药物养生

满族早期先民对药物知识的认识和运用,并通过萨满在民间进行了广泛的医疗实践,取得良好的效果。“高原人参”是红景天的美誉,也被称作“仙赐草”,满族先民很早就发现并使用红景天滋补强壮、抗疲劳、抗衰老。清朝历代皇帝一直向各地索收红景天。据

记载,康熙皇帝在平息策妄阿拉布坦分裂祖国的叛乱征途中,随军携带的就有红景天。在萨满《百草歌诀》中记载:大蒜(满语:蒜达)外用白秃癣疮和蛇虫咬伤,山楂(果实、皮)炒焦后用来消食去腹腹胀和腹痛,山菊花(满语:波吉力衣勒哈)泡水常饮可预防风热感冒,山海螺(别名:山胡萝卜)预防乳痛,山葡萄藤叶煎水常饮可祛风湿,天麻预防手足麻木和血压升高,牛乳(满语:孙音)常饮可强壮体质,预防消渴,北黄芪(满语:苏杜兰)常常泡来水补中益气、增强体魄,石蜜可防治肺燥咳嗽,这些都是满族人民药物养生的典型代表。(安静)

(本栏目长期征稿)

民族医药之窗



治痰湿咳嗽排痰不爽方

陈皮、白萝卜、生姜、桔梗各9克,水煎分2次服,每日1剂。禁忌:阴虚久咳及咳血倾向者均不宜用桔梗。(马宝山)