



人生不可无汤膳

道理的,这也是让汤膳与养生确立了不可分割的关系。

汤膳中的食疗良方

汤膳因其营养丰富且易消化的特点,在早时候被当作是食疗良方。《素问·生气通天论》指出,“阴之所生,本在五味”。而“五味入胃,各归其所喜,攻酸先入肝,苦先入心,甘先入脾,辛先入肺,咸先入肾”,喝“调和五味”的汤,能对五脏起到全面的滋养作用,使得五脏之间的功能保持平衡,保持和恢复体力。

《永乐大典》说,陆游早年结识了汴梁人张山,张老汉80多岁,却耳聪目明,步履矫健。陆游向他请教强身健体的法术。张山说:“香附、姜黄、甘草3味药,研磨成细末,每日早晨空腹用开水冲服三四钱。”老汉接着又说:“这剂汤药叫降气汤。人得病大多由于气不下行,身体下虚而上实,方中之药能导气下行,气顺气通则病不生。”陆游深深叩谢了老人,此后就试着服用该方,也活到耄耋之年。

苏东坡便创了一道有名的汤品“须问汤”,记录在他的《苏东坡养生诀》中。“须问汤”由七种药物组成,方中以日常生活中常见的食材生姜、大枣为主,生姜性温,能开胃健脾,驱寒止呕;大枣则是自古以来的保健美容食品,益气补血,配以其他五种药食同源的物品,药味简单又易于服用,使之成为流传最广的养生秘方。

慈禧太后也笃信汤膳养生功效。她每顿正餐用的肴饌,要摆满三四张拼

起的膳桌,品种常在百种之上,冷热大菜中不少是汤膳。清宫记载,慈禧有8名御厨为她做汤,一天从早到晚的食谱中,便有五六道燕窝汤品。

慈禧最钟爱的养颜秘方也是一道药食同源的汤膳,叫保元汤。这款汤有五种原料,分别是鲫鱼、瘦牛肉、猪蹄、生山楂、红枣。牛肉能补气养血、滋养脾胃;鲫鱼易于消化,可增强抗病能力;猪蹄含有丰富的胶原蛋白,能使细胞得到滋润;红枣可益气补血;山楂则消食化滞,这些食材注重药理的精巧搭配,让保元汤既是一道药膳,又是一道佳肴。可谓由食入药,化药为食。

乡野村夫劳作完毕,打一两黄酒慰劳自己。文人们吟诗作对也喜小酌几杯。这时,汤膳常用来下酒或醒酒。《水浒传》中,梁山英雄们喝汤就往往与喝酒有着密切的关系。饮酒前先喝汤,能起到顺通肠道,保护身体的作用。如第十四回晁盖请雷横喝酒:“一面教庄客安排酒食管待,先把汤来吃。”而酒后醒酒的汤,多为麻辣汤,是用花椒、辣椒等有辛性药理的食品来做底,肉类等温补食材作配,能使头脑更加清醒。

除了麻辣汤,醒酒的汤还有一类,属药汤,主要包括梅汤、二陈汤,还有六和汤,它们更像一种醒酒的饮料。“梅汤”元代时才出现,有治疗中暑、心烦意乱、呕吐不止的作用。

五味之和便是汤膳之道

相传北宋嘉祐年间,一位洪州才子约友人郊

游。走得急又来不及做饭,他就把还未烹饪的鸡鱼肉及调料放入瓦罐,加满清泉,盖压封严,塞进未熄的灰炉中用土封存,仅留一孔通气。次日,将掩埋的瓦罐搬出,才开瓦盖,已是香味四溢,细品味道绝佳。此后,众人均如法炮制,并流传到民间。

不只民间喜欢瓦罐汤,皇家也偏爱它。满汉全席中的压轴菜佛跳墙,就属于瓦罐汤膳。这道名列宴席之首的佳肴来历可不简单,可以说是一出官场现形记。相传清代时,福建来了位新的布政使叫周莲,当地官员就琢磨着怎么巴结他。于是,令内眷亲自主厨来宴请周莲。寻常的菜品入不了周莲的眼,这官员的内眷也是个蕙质兰心的聪明人,便将鸡、鸭、羊肉、猪肚、鸽蛋及海产品等20多种食材、辅料装入酒罐煨制。周莲尝后赞不绝口,问及菜名,官员说叫“福寿全”,意为“吉祥如意、福寿双全”。

瓦罐汤能广泛流传,与其易消化,能养生的特点有关。瓦罐汤通过文武双火九沸九变,用五味三材细细搭配。讲究食性、药理,将诸多食材精华浓缩为一罐。那味道,极尽鲜美,难怪众人对它绝口称赞。

但瓦罐汤要是拿到北方,估计不会引发那么多感叹之声了。因为口味不同。夏季炎热,冬天苦寒的东北地区,居民的饮食就比较粗糙。据《晋书·东夷传》记载,晋朝时的居于东北的挹娄人,

“无牛羊,多畜猪,食其肉”,因此挹娄人的汤膳以猪肉为主。

金代的女真人开始农耕生活后,饮食还是很简单原始。曾有古书记载。其“饮食甚鄙陋,以豆为酱。又嗜半生米饭,渍以生狗血及葱、韭之食。和而食之,笔以茺蕘(杂以野菜)”。后来的满族,也没丢掉祖先爱吃猪肉的习惯,并创制出了东北名菜“杀猪菜”。

满族信仰萨满教,每逢年节及喜庆日子,都要杀猪来祭天。猪是祭品,所有部位都不可落下。满族人就将新鲜猪血灌制,文火煮熟,将其切成薄片,放在事先熬制好的猪肉汤中,加上腌制过后的酸菜丝以及精盐等调料,做成杀猪菜。杀猪菜用白煮猪肉,猪肉直接炖煮虽会使汤肥腻。但有了酸菜丝作配,使它吃起来非常爽快。

满族人还有一道主食汤膳,叫酸汤子。制作酸汤子的原料是粗面条。先把玉米粒放进冷水缸中浸泡,待米质松软后碾磨成水面,装进一个大盆里,再放到火炕上自然发酵变酸。做酸汤子时,先用开水烫面备用,再用油盐将葱花、肉丝、海米、蘑菇、蔬菜炒香,然后加入水做成底汤。

五味之和便是汤膳之道。古人云“大象无形,大羹无味”,汤膳的口号也是“汤法自然,膳补有道。”汤需文火慢炖方才鲜美醇厚,人生路也正如煲汤。各种经历如配菜,慢慢走,沉住气,才精彩。

(徐淑荣)



节后脾胃不适,试试这样调理

春节假期过去,很多人刚回到工作岗位就被腹胀、胃痛、胃口差、恶心等脾胃不适症状折磨得不轻。为什么会出现这种情况呢?又该如何调理脾胃呢?

为什么会出现脾胃不适症状

节后出现腹胀、胃痛、胃口差、恶心等脾胃不适症状,主要是由于节假日期间的生活和饮食习惯变化所引起。具体来说,有以下原因:

1. 饮食过量和不规律:在节假日期间,聚餐多往往会摄入大量的食物,尤其是油腻、辛辣、生冷等刺激性较强的食物,同时饮食也变得不规律,比如两餐合并成一餐,这些都会给脾胃带来很大的负担。

2. 饮酒过量:假期里亲友相聚,难免会饮酒助兴,但过量饮酒会对胃黏膜造成刺激和损伤,引起胃痛、恶心等症状。

3. 缺乏运动:长时间坐着或躺

着会导致胃肠蠕动减缓,引起腹胀、便秘等症状。

如何调理脾胃

1. 饮食调理:饮食方面应该以温、软、淡、素、鲜为宜,做到定时定量,少食多餐,避免过饥或过饱。同时,要注意忌口,避免食用生冷、辛辣、油腻、刺激性食物,以免加重脾胃负担。

2. 运动调理:适当的运动可以促进胃肠蠕动,促进消化和吸收,增强脾胃的功能。选择适量的有氧运动,如打太极、八段锦、散步、慢跑、瑜伽等。

3. 按摩调理:可以通过按摩、艾灸穴位来调理脾胃,如中脘穴、足三里穴等。

节后应该如何选择食谱

节后选择食谱时,应该以清淡、营养、易消化为主,避免过于油腻、辛辣、生冷的食物,以免加重脾胃负担。以下是一些建议:

1. 蔬菜和水果:蔬菜和水果富

含维生素和膳食纤维,有助于促进胃肠蠕动,改善消化功能。可以选择新鲜的蔬菜、水果,如菠菜、胡萝卜、苹果、香蕉等。

2. 粥类:粥类易消化,对胃黏膜有保护作用。可以选择小米山药粥、红豆薏米粥等。

3. 汤类:煲汤时可加入适量的药材,帮助健脾和胃、化湿,如薏苡仁、山药、芡实、陈皮等。

4. 清淡的蛋白质:如蒸鱼、蒸蛋、豆腐等,避免煎炸、烧烤等高温烹调方式。

5. 五谷杂粮:五谷杂粮富含膳食纤维,有助于改善消化功能。可以选择燕麦、糙米、全麦面包等。

此外,还应该注意饮食卫生,避免食用不干净、过期变质的食物。同时,要根据自身情况适量饮食,避免暴饮暴食,以免对脾胃造成过度的负担。

(广西国际壮医医院 甘雨彤)
黄婉恬 整理报道

云南西双版纳的布朗族制茶经验丰富,族人吃茶的方法也很有特色。布朗族人民喜欢喝酸茶,不过,他们不是用开水冲酸茶喝,而是用嘴嚼。将酸茶放入口中细嚼慢咽,味酸香间杂、甘爽具备。

假如配上一定的辅料,既有防病治病的药效,又是味道佳绝的饮料。酸茶配生姜,可用于治疗痢疾;如配菊花,可治暴发火眼,并有清风明目之功;拌以白糖,健脾和胃;兑以米醋,可医治牙痛;拌进蜂蜜,可治便秘;加入食盐,化痰祛火;掺上奶油,帮助消化;单嚼酸茶,提神清心。他们认为这种咀嚼能使茶的清香充斥满口,生津解渴,还能促进消化,强身健体,长寿延年,对身体很有益处。

嚼茶的制作过程很奇特,先把鲜茶叶投入沸水中,煮熟后捞起,凉后,摊开在盆里,再加入盐、姜、辣椒揉搓后,塞进竹筒里,用笋壳封口并用绳索扎紧,置阴凉处放置十来天发酵后,再埋入地。下一个月以后就可以食用了。除酸茶外,布朗族人还常吃“烤茶”。这种“烤茶”的做法是将茶叶放进无水的陶质茶罐内,再置于火塘上烘烤。当烤到茶叶出现扑鼻的茶香时,就注入滚烫的开水。这种烤茶香气醇厚,余味深长,也是布朗人最爱饮用的茶。

(欧阳军)

布朗族的嚼茶

