

美味养生的滋补佳肴:菜花甲鱼



甲鱼,又称鳖、中华鳖或团鱼,具有很高的营养价值,其肉含有丰富的蛋白质、不饱和脂肪酸、多种维生素和钙、铁、锌、镁、铜、硒等微量元素及抗氧化酶成分。其背壳不同龟,是软的,尤其是壳边下垂的“裙边”,不但鲜嫩美味,而且含有大量优质胶原蛋白,是不可多得的滋补品。

甲鱼不仅是盘中美食,滋补养身,能“补劳伤,壮阳气,大补阴之不足”,为清补佳品,还是治病良药。传统医

学认为,甲鱼性平、味甘,具有滋阴凉血、补益调中、补肾健骨、散结消痞等作用;可防治身虚体弱、肝脾肿大、肺结核等症。

《本草备要》认为,甲鱼加冰糖炖服,其脂尤佳,治阴虚诸损。山药与甲鱼性味相合,《神农本草经》列山药为上品。其善补脾肺,且能益肾填精。《本草纲目》载,甲鱼肉有滋阴补肾、清热消痞、健脾健胃等多种功效,可治虚劳盗汗,阴虚阳亢,腰酸腿疼,久泄泄泻,小儿惊痫,妇女闭经、难产等症。

甲鱼全身是宝,皆可入药。甲鱼血外敷能治面神经瘫痪,可除中风口渴,虚劳潮热,并可治疗骨结核、肝硬化、肝脾肿大、闭经、经漏和小儿尺癰等症;甲鱼胆可治痔漏;甲鱼卵可治久痢;甲鱼头焙干研末,黄酒冲服,可治脱肛;甲鱼的脂肪可滋阴养阳,治疗白发;甲鱼壳可治复发性疟疾、阴毒腹痛、小儿惊痫、冷腹胀气等症。

现代科学认为,甲鱼富含维生素

A、维生素E、胶原蛋白和多种氨基酸、不饱和脂肪酸、微量元素,能预防动脉硬化、抗癌和提高人体免疫功能,促进新陈代谢,增强人体的抗病能力,还有养颜美容和延缓衰老的作用。甲鱼亦有较好的净血作用,常食者可降低血胆固醇,因而对高血压、冠心病患者有益。

江南名肴“菜花甲鱼”有多种烧法,如红烧甲鱼、清蒸甲鱼、白煨甲鱼、冰糖甲鱼、山药甲鱼汤等。红烧甲鱼做法简单,将野生甲鱼宰杀,去除内脏及腹部、腿上和裙边的白膜及背壳上的黑衣,清洗干净后分成数块入锅,加入猪油、葱、姜、蒜头,用武火煸炒,然后倒入料酒、老抽、糖及特制的佐料,再用文火慢炖10分钟后,一边加入荤油,一边用武火收汤,几个来回后,直到汤汁起粘,并出现红亮的光泽,肉用筷子一戳就通,便可装盆上桌了。此菜柔嫩爽口、香中带甜、腴而不腻,美味无比,令人垂涎。

(潘春华)

生活中,因缤纷色彩和迷人香气而备受人们喜爱的花卉,除了有观赏价值,很多还有丰富的药用价值,在中医药学中扮演着重要角色。

牡丹:被誉为“花中之王”,不但花朵硕大、色彩艳丽,而且在中医药学里有着悠久的历史。牡丹的根皮(丹皮)是常用的中药材,具有清热凉血、活血化瘀的功效,常用于治疗热病引起的出血、月经不调、痛经等。

牡丹花粥:牡丹花、粳米和红糖各适量。将牡丹花洗净后与粳米一同煮成粥,最后加入红糖调味。此粥清香可口,具有补血益肝的功效。

槐花:槐花不仅美观,用作药材还具有清热解毒、凉血止血的功效,常用于治疗热毒引起的疔疮肿毒、乳腺炎,以及尿路感染、尿路结石等引起的尿痛、尿频等。槐花还可用于缓解咽喉肿痛、口腔溃疡和痔疮出血等病症。

槐花马齿苋粥:槐花(槐米)、鲜马齿苋、粳米、红糖各适量。将槐花焙干研成细末,马齿苋洗净切碎备用。将粳米淘洗干净后加水煮沸,再加入槐花末和马齿苋继续煮至粥成,加红糖调味即可。春夏季节因肝火内盛导致便血的患者和崩漏妇女尤其适合服用此粥。

金银花:中医认为,金银花可清热解毒、凉散风热。本品常与其他药材配伍,用于治疗感冒、咽喉肿痛、皮肤炎症等。金银花茶也是一种健康饮品,冲泡服用可清热解毒、提神醒脑。

金银花粥:金银花、粳米、白糖各适量。将金银花水煎取汁后加粳米煮粥,熟时调入白糖即成。每日适量服用,可清热解毒。

玫瑰花:中医认为,玫瑰花具有行气解郁、和血止痛的功效,常用于治疗肝胃气痛、食少呕恶、月经不调、跌扑伤痛等。

玫瑰香附饮:取玫瑰花、香附各适量。将香附放入锅中加水煎煮10分钟后,加入玫瑰花再煮5分钟即成。此饮可疏肝和胃、行气止痛。

鲜
花
入
药
益
处
多



两两相宜

原料:鲫鱼1000克,胡萝卜300克,葱50克,生姜10克,砂仁、陈皮、炒白术、人参各3克,茯苓2克。

制作:将鲫鱼去除鱼鳞、鱼鳃、内脏、洗净,用葱姜水将其浸泡约10分钟;捞出后用厨房纸把表面和鱼内腔水分吸干,少许盐腌制10分钟将鱼放入炒锅内,文火慢煎至鱼两面微微焦黄;砂锅放入适量水煮开,砂仁、陈皮、白术、人参洗净装入药包内,与鱼、生姜一起放入煮沸的砂锅内熬煮约30

分钟,最后调味出锅即可食用。

功效:此药膳有健脾和胃,降逆止呕、理气安胎之功。

方解:本药膳采用中药香砂六君子汤加减,香砂六君子汤出自《古今名医方论》,具有益气健脾,调中和胃之功效,主治脾胃不和,气虚肿胀,痰饮结聚等证。方中人参、茯苓健脾养胃,益气和中;白术补气健脾、安胎,生姜降逆止呕;砂仁理气安胎,陈皮理气和中。全方



补脾胃,降逆气,止呕吐。鲫鱼汤本身肉质细嫩,营养价值高,具益气健脾,利水消肿之功,加入此中药方后,能增加营养、缓解孕吐的同时,还能理气安胎,对孕妇和胎儿来说,两两相宜。

适用:脾胃虚弱引起的妊娠剧吐、病后体虚、水肿的人群。

(提供单位:贵港市中医医院)

食疗治咳嗽

风热咳嗽:表现为咳嗽、黄痰、口干、咽喉红痛、低热等,可用金银花汁冲鸡蛋。取鲜鸡蛋1枚,打入碗中搅碎。金银花15克加水200毫升,煮沸5分钟,取汁冲蛋搅匀,趁热饮用。每天早晨1次,连服3~5日。

痰湿咳嗽:表现为咳嗽喘促、晨起痰多,伴有肢体冷等,可服用苏子茯苓薏苡仁粥。取苏子15克、薏苡仁60克、茯苓粉15克,煮粥每晚服用,连服1周。

阴虚咳嗽:肺阴虚或有肺结核病史的患者,表现为咳嗽痰少,口干咽燥,咯血、盗汗等,可服用补肺阿胶粥。取糯米30克,杏仁、百合各10克,阿胶15克,用水煎杏仁、百合、去渣取汁用糯米煮粥,阿胶化为汁,放入粥中,加少许冰糖,连服1周。

(李春迎)

灵芝粥治失眠

灵芝10克,糯米50克,小麦60克,白糖30克。灵芝切片用纱布装包,与淘好的糯米和小麦共同放入砂锅,加水适量慢火煮粥。捞出纱布包后,调入白糖即可食用。此粥适合心神不宁、身体乏力的失眠者服用。禁忌:外感初起不宜食用。

(马宝山)

八款食疗方消除口臭

口臭,又名“臭息”,是指口中经常散发出难闻口气,常影响人的正常生活。主要表现为口内出气秽臭,常伴有牙龈肿痛、消化不良、烦躁等症状。中医认为,导致口臭的原因是由感邪火,虚火郁结,成胃积热,污秽瘀积于体内,或者胃阴虚,而致秽浊之气上逆而出。下面推荐几个祛口臭的食疗方,希望对大家有所帮助。

荔枝粥:干荔枝5~7枚,糯米50克。干荔枝、糯米同入锅,加水,武火煮开后转文火,煮至粥烂为止。



晚餐食用,连吃3~5日为1疗程。温阳益气,生津养血,适用于口臭、老人五更泻者。

红茶桂花汤:桂花2~3克,红茶1克。先将桂花加水150毫升,煮开后,再加红茶煮开,关火即可,每日1剂。散瘀止痛,芳香辟秽,解毒,用于治疗牙痛、口臭、痢疾等。

芦根冰糖饮:芦根(鲜、干均可)50克,冰糖适量。干芦根先以水浸泡2小时。将浸泡好的干芦根或者鲜芦根加水文火煎汤30分钟,加冰糖搅拌均匀即可。每日1次,早晨空腹饮用,连服1周。清火解毒,用于治疗口臭。

薄荷甘草饮:薄荷15克,甘草3克,绿茶1克。一同放入锅中,加水,文火煎10分钟即可。温饮,少量多次,每日1剂。辛凉散热、芳香辟秽,用于治疗口臭、扁桃体炎。

麦门冬粥:将麦门冬20~30克洗净,入锅加水煮熬,去渣取药汁待

用。粳米50~100克淘净放入铝锅内,加水适量,再将麦门冬汁和冰糖适量同入锅内,置武火上烧沸,用文火煮熟即成。每日服用1次。《寿世青编》言此粥方有“治嗽及反胃”,并兼有治潮热、口干、心烦之功效,《本草衍义》中说“其性专泻不专收,气弱、胃寒者禁服”。

甘草香莱汁:苹果1个,甘草30片,香菜20根,蜂蜜适量。将苹果洗净,切成块,香菜洗净,连同甘草共放入砂锅中,放入两碗半水,以文火煎成一碗。去渣取其汁,待稍凉后调入蜂蜜即可。每日1次,连服5日,治疗口臭。

藿香苍术汤:藿香15克,苍术10克,冰片1克。将前两种材料放入锅中,加入适量水,以文火煎至药液500毫升时,加入冰片,待其溶化即可,用药液漱口,每日3~4次。能有效治疗口臭。

豆蔻高良姜汤:豆蔻、高良姜各10克。将上述两种材料同放入锅中,加入500毫升水,武火煮沸后,转文火再煮20分钟,每日2次。清火除臭,用于治疗口臭。

(聂勇)