

活色生香《红楼梦》 蕴含许多养生经



读过《红楼梦》的人应该有印象,当有人伤风感冒的时候,贾府上上下下都不是急于吃药,而是先喝米汤,通过“净饿”之法健脾养胃,若两三天后仍不好,才考虑辅助用药。中医专家指出,米汤的养生功效还有许多,就好似一款“万能药”。

接下来,让我们一起走近活色生香的《红楼梦》,学学其间蕴含的养生门道,元气满满地开启健康美好生活。

胭脂鹅脯:利肺润喉

第六十二回,柳家人为宝玉送来了一个食盒,唱戏的芳官为了保护嗓子,便特意挑了其中几块鹅脯食用。

鹅肉营养丰富,蛋白质含量高,脂肪含量低,也很适合老年糖尿病患者补充营养。而中医认为,鹅肉有益气补虚,和胃止渴之功,可利肺、润喉、下气,对呼吸系统有益,所以极其适合久咳不愈或身体虚弱的人在冬日进补。

油炒枸杞芽儿:补虚益精

第六十一回,探春和宝钗要吃“油炒枸杞芽儿”。

枸杞芽儿就是枸杞的嫩叶,富含甜菜碱、芦丁及多种氨基酸和微量元素,具有补虚益精、清热明目、软化血管的功效,可清炒、凉拌、煮粥或泡茶食之。

茄鲞:软化血管

茄鲞是《红楼梦》中写得最为详实的一道菜,不但有步骤,甚至连配料都描写得清清楚楚。

鲞在过去是鱼干的意思,茄鲞也就是

茄子干。茄子中含有丰富的维生素P和抑制角苷,能够软化血管,降低胆固醇,对于动脉硬化、高血压和高血脂都能起到辅助治疗的作用。

豆腐皮包子:延缓衰老

顾名思义,就是用豆腐皮代替面粉,用木耳、香菇、青菜等做馅蒸成的包子。豆腐皮包又叫“长寿包”,据说,在清朝,是作为一种贡品给皇上吃的。

木耳与豆腐皮都有降血脂的作用,尤其是豆腐皮,可清热养胃、止咳止汗,含有丰富的蛋白质、氨基酸,还有铁、钙等人体所必需的多种微量元素,还有延缓衰老、养颜美容的作用。对于“三高”人群来说,也是一道可常吃的健康食品。

奶油松瓤卷酥:润肠通便

奶油松瓤卷酥在书中出现过多回,是一道满族的特色点心。

松瓤,其实就是松子仁,具有润肠通便,润肺止咳的功效,适用于肠燥便秘,肺燥干咳的症状,因其泻下作用较弱,尤其适合习惯性便秘的老年人。松子进补既可单用,也可做成糕点、饮料、粥酱菜肴之类的食品服食。

枣泥山药糕:补中益气

枣泥山药糕是秦可卿在病倒之后服食的滋补糕点。红枣、山药均为人所共知的补虚佳品,红枣具有补中益气、养血安神的功效,山药更是能够益气养阴,补肺脾肾,对于身体虚弱、乏力倦怠的人不失为一种药食兼用的美味糕点。

粥:养胃健脾

通观全书,提到的干饭极少,粥类品种却颇多,有健脾养胃的单味粥如碧梗粥、红稻米粥、江米粥等,也有加了配料的粥,如益气养阴、最适体弱者或老人食用的鸭子肉粥,滋阴润肺、补益虚损的燕窝粥,还有补中益气、养血安神的红枣梗米粥等等。

贾府人爱喝粥,虽然只是“饭饱弄粥”的闲情逸致,但对于常常山珍海味易营养过剩的他们来说,多食用粥不仅有助于消化,还能养胃健脾。如果在春节期间大鱼大肉吃太多,不妨可以喝点清粥解腻刮油。

酸笋鸡皮汤、鸡髓笋:清热营养

这两道菜主要食材是鸡和笋,鸡肉可温中益气,鲜笋则能清热消斑,消食通便,酸笋更有解酒的作用。所以宝玉在酒后为了不至于太醉,连忙痛喝了两碗酸笋鸡皮汤,而深谙养生之道的贾母,更是要将这道营养丰富的鸡髓笋特意留给自己最宠爱的宝玉吃了。

茯苓霜:延年益寿

其实就是中药白茯苓碾碎磨成的粉末,书中介绍了详细的服用方法;用人乳、牛奶或滚白水将茯苓霜冲开调匀,每日晨起吃上一盅。自唐宋以来,人们便有服食茯苓的风气,到了清朝,慈禧太后也服食它用来延年益寿,美容养颜。茯苓有利水渗湿、健脾和胃、宁心安神的功效,其中含有的多糖物质具有较好的抗肿瘤作用,还能增强人体的免疫功能,对久病、体弱者和老年人均有帮助。

茶:消食解腻

贾府人爱饮酒也爱喝茶,不同时间、不同的人喝茶,也不尽相同。贾母在吃完油腻的食物后,不喝偏凉的六安茶而要喝偏温的老君眉;宝玉生日吃了寿面不消化,要喝的“女儿茶”其实就是普洱茶,具有消食之功。

喝茶可以解腻助消化,专家推荐大家平日里喝喝由炒山楂、炒麦芽、炒谷芽三种药食同源之物组成的“消食茶”也不错。当荤菜吃太多觉得油腻时,炒山楂的比例适当增加;当米面等主食吃撑时,则适当调高炒麦芽和炒谷芽的分量。

水果:药食同源

第五十三回写到了两样鲜果:红菱和鸡头。红菱就是新鲜的菱角,可健脾益胃,除烦止渴。鸡头则是中药芡实的别称,为健脾止泻、益肾固精的良药。古药书上更是有“婴儿食之不老,老人食之延年”的记载,它补而不峻、防燥不腻,绝对是药食同源的补益首选。

果品在四季养生中的作用不可忽略。专家给大家的建议是,以吃当季水果为主,每天应控制数量,以免过犹不及。

据新华网

药食同源的 中药佐料

我们在日常烹饪中经常会用到佐料,殊不知,有些佐料其实是药食两用的中药。这些佐料不仅可以调和食物的气味、去腥、增香、增鲜,同时还具有治疗疾病的功效。

生姜为姜科植物的根茎,性温,味辛,归肺、脾、胃经,具有发汗解表,温中止呕,温肺止咳,解鱼蟹毒等功效。适用于外感风寒、头痛、痰饮、咳嗽、胃寒呕吐。在遭受寒冷侵袭后,急以姜汤饮之,可增进驱散寒邪的功效。

花椒是芸香科植物花椒的果皮,药性辛热,归脾、胃、肾经,具有芳香健脾,温中散寒,除湿止痛,杀虫解毒,止痒等功效。花椒香气浓郁,是居家必备的调味品,具有定麻味、增香辛和除腥减膻的作用,位列调料“十三香”之首,素有“调味之王”的美誉。李时珍在《本草纲目》中说它能“坚齿发,明目。久服,轻身好颜色,耐老增年通神”。现代医学研究证明,花椒含挥发油、生物碱、香豆素和有机酸,具有镇痛抗炎,抗氧化,抗肿瘤,杀虫等功效。

八角又名大茴香,八角茴香,为八角茴香科八角属植物,颜色紫褐色,呈八角,形状似星,有甜味和强烈的芳香气味,含有茴香油、茴香醛、茴香脑等成分,具有驱虫,温中理气,止呕,健脾消食,祛寒等功效,还可促进消化液的分泌,增加胃肠蠕动,促进营养吸收。八角是制作菜肴中常用的调味品,也是加工五香粉的主要原料。

辣椒为茄科属草本植物,具有温中散寒,下气消食等功效,主治胃寒气滞、脘腹胀痛、呕吐、泻痢、风湿疼痛、冻疮等。辣椒中含有一种抗氧化成分辣椒素,其辣味能刺激唾液和胃液的分泌,增加食欲,促进肠道蠕动,帮助消化。

桂皮又名香桂,为樟科植物天竺桂、阴香和川桂等树皮的通称,具有温中散寒,理气止痛的功效,可用于治疗脘腹冷痛、呕吐泄泻、腰膝酸冷、寒湿痹痛、痛经等。

陈皮为芸香科柑橘属植物,性温,味苦、辛,归脾、肺经,具有理气健脾,燥湿化痰,调中开胃等功效。主治脾胃气滞湿阻、脘腹胀痛、食少吐泻、二便不利、咳嗽痰多等症。

据新华网

“古方”焕新颜 抗疫再添中药利器

“古方”为抗疫再添中药利器。近日,化湿败毒颗粒获批上市。国家中医药管理局副局长孙达表示,以化湿败毒颗粒为代表的“三方”上市,是对中医药在疫情中取得临床疗效、积累科学数据的充分认可。当前中医药发展的制度体系和政策环境更加完善,中医药服务能力和特色优势进一步彰显。

据介绍,化湿败毒颗粒是新冠肺炎疫情暴发以来,在武汉抗疫临床一线的首批

国家中医医疗队(中国中医科学院医疗队)筛选出的有效方药化湿败毒方的成果转化,是治疗新冠肺炎有效方药的“三药三方”之一,被纳入国家新型冠状病毒肺炎诊疗指南。

“疫苗”和“中医药”是中国抗击新冠肺炎疫情的两大利器。中国工程院院士、中国中医科学院院长黄璐琦说,中医药“古方”变成新药上市,可谓中医药传承创新发展的新起点,也是中医药传承精华、守正创新的生动实践。

这不单是一个药的上市,更开辟了一条遵循中医药规律,改革中药审评审批制度的路子,具有里程碑意义。

黄璐琦强调,走好中医药创新发展之路,需要不忘本来,吸收外来,面向未来。“要以目标和问题为导向,针对生命科学中一些重大科学问题进行攻关,要从中医药的角度提出我们的理论体系、技术方法,服务于人类卫生健康共同体。”

据新华社