

秋季进补吃药膳， 你吃对了吗？

进入秋天后，天气转凉，食欲也较暑热交蒸的夏天要好，很多人就想通过服用药膳让身体状态变得更好。追求健康的想法是好的，选择药膳作为强身健体和辅助治疗疾病的手段也无可厚非，但吃药膳其实有很多讲究和注意事项。

药膳不是简单的“药+膳”

药膳，从来都不是往食材里加点药材，做出道菜就叫药膳。药不能乱吃，药膳当然也不能随便吃。中华中医药学会将“药食同源药膳”定义为“在中医理论指导下，运用药食同源的基本思想，将药食同源中药与食物相配伍，经传统或现代技术加工而成的具有调养、康复、保健作用的一类膳食”，这个定义里的关键词要注意：

一是“中医理论指导下”。药膳既然涉及中药的使用，一定是在中医理论指导下使用的。中药有寒热温凉属性、升降浮沉特质，是要根据身体状况、疾病特点来选择使用的，最好在中医医生指导下选择使用。

二是“药食同源中药”。能够与食材配伍的，一定要是“药食同源中药”。目前“药食同源中药”名单里的中药只有100余种，建议大家查阅后再使用。需要注意的是，有些中药即便是名单里的药，也被明确要求“在限定使用范围和剂量内可作为药食两用”，比如我们熟知的人参、灵芝、黄芪等就属于这类。

好的药膳有什么特点？

以“千古第一药膳”当归生姜羊肉汤为例，学习一下医圣张仲景如何选材组膳。

当归生姜羊肉汤出自张仲景《金匮要略》，治疗“寒疝腹痛，及胁痛里急者”，并治腹中寒疝，虚劳不足”。方中有当归、生姜、羊肉三物。当归味甘、辛，性温，能补血活血，调经止痛，润肠通便；生姜味辛，性微温，能解表散寒，温中止呕；羊肉味甘、辛，性热，能补益气血，滋补强壮。三味材料性味一致，因此不会互相牵制，只会彼此促进而不会相互拆台；同时，辛味具有发散之功，可以让药膳补而不滞，滋而不腻，因此对虚寒腹痛、寒疝、胁痛、虚劳尤为适合。后来，此方也用于治疗冻疮、消瘦、产后虚弱、月经不调、痛经、畏寒肢冷等病症。

从这个药膳方可以看出，好的药膳组成有这样的特点：一是材料不必太繁杂，但各材料组合在一起目标是鲜明一致的，彼此之间的关系应是促进和互补，而非牵制和抵消；二是选用的食材和药材一定是与病证相适应的，药膳是具有治疗性的食物，并非只是为了饱腹；三是药膳首先要好吃，如果不好吃，那无异于吃药，所以药膳要兼顾色、香、味、形、效之特色。



秋季适合吃什么药膳？

眼下正值秋季，中医认为，燥气主令。人体五脏中的肺脏喜润而恶燥，肺主呼吸，外合皮毛，与大肠相表里，因而秋天容易出现鼻咽干燥、干咳少痰、皮肤干燥起屑皴裂、大便干结等症状。因此秋季可适当多选些滋阴润燥的食物，如银耳、甘蔗、燕窝、梨、石榴、橘子、葡萄、猕猴桃、柿子、芝麻、藕、豆浆、蜂蜜、核桃、龟肉、鳖肉、乌鸡、猪肺、鸭蛋等。

而具有滋阴生津、养血润燥等作用的“药食两用药材”有：山药、玉竹、百合、杏仁、桃仁、阿胶、枸杞子、黄精、黑芝麻、蜂蜜、鲜芦根、当归、铁皮石斛、地黄、麦冬、天冬等，可适当选用。

此外，再推荐两款药膳如下：

第一款：百山灌藕

材料：鲜藕200克，百合6克，山药10克，茯苓6克，大枣5克，蜂蜜10g，牛奶适量。

制作方法：将百合、山药、去核红枣研烂，与茯苓研末调匀，加蜂蜜再研磨极细，拌入牛奶令稀稠适中后灌入藕孔中，令孔皆满。堵住两头的藕孔，用竹签固定结实，上屉蒸至藕软糯即成。

食养作用：润肺健脾，养心安神。
适宜人群：适用于燥邪犯肺、心气

阴两虚人群的食养调理。

燥邪犯肺可表现为干咳、少痰或无痰，痰黏不易咳出，唇鼻咽喉干燥，声音嘶哑，口渴，咳甚则胸痛，或痰中血丝，舌尖红，舌苔薄黄、少津，脉细或数等特征；心气阴两虚证可表现为头晕、心悸、神疲、气短，多梦、易惊，颧红、口干，五心烦热，自汗、盗汗，舌质偏红，舌苔少，脉细弱或数等特征。

不适宜人群：风寒咳嗽、脾胃虚寒者慎食。

第二款：滋养胃阴粥

材料：大米25克，铁皮石斛3克，玉竹3克，枸杞子3克，冰糖适量。

制作方法：铁皮石斛、玉竹洗净后装入纱布包内，与洗净的大米放入锅中，加入适量清水浸泡40分钟。大火煮开后改小火熬煮，待粥煮至七成熟时放入适量冰糖及洗净的枸杞子熬至粥成，取出纱布包即可食用。

食养作用：滋养胃阴，清热和胃。
适宜人群：适用于胃阴虚人群的食

养调理。

胃阴虚证可表现为胃脘痞胀或隐痛，善饥、嘈杂，不欲多食，口燥、咽干，呃逆呕哕，气短声微，大便干结，舌质红而干裂，舌苔少或无，脉细数，伴见烦热，手足心热，形体消瘦等特征。

不适宜人群：湿浊内盛者及糖尿病患者慎食，孕妇、哺乳期妇女及婴幼儿不推荐食用。

来源：北京青年报

饮食“烫咸油” 身体不“爱吃”



健康与饮食息息相关，食管癌、胃癌、肠癌等疾病的发生，可能与日常饮食习惯有关。

食管癌：“爱吃”烫食

进食过快或进食粗、硬、过热、刺激性食物，会对食管黏膜进行反复刺激，造成黏膜损伤。在食管黏膜反

复损伤和修复的过程中，患食管癌的风险便会增加。

防癌建议：吃饭、喝水不要太烫、太快，对于刚出锅的食物，最好晾一晾再吃；不吃霉变食物，若食物变质、变味、变色，应及时丢弃；适量补充蛋白质，帮助提高人体免疫力；每天摄入新鲜蔬果，及时补充身体所需维生素和微量元素；戒烟戒酒。

胃癌：“爱吃”腌制食物

与新鲜蔬菜、肉类相比，腌制后

的食物营养成分较为单一，并且食盐、亚硝酸盐含量较高，可能增加患胃癌的风险。

高盐饮食对血压、胃黏膜有一定伤害，增加患高血压、胃癌风险；亚硝酸盐会与胃中蛋白质发生反应，产生致癌物质亚硝胺。

防癌建议：尽量少吃烧烤类、腌制类食物，多吃新鲜食物；幽门螺旋杆菌是一类致癌物，如果怀疑自己或家人感染，需及时就医，在医生指导下进行正规治疗；戒烟戒酒。

肠癌：“爱吃”油炸及加工类红肉

吃油炸类、加工类红肉多，粗粮、蔬菜少，加上运动太少，会导致肠胃蠕动速度减缓，高脂肪食物还会增加肠道内胆汁酸的分泌，对肠道黏膜形成刺激和损害，久而久之，就会增加患肠癌的风险。

防癌建议：适当增加粗粮摄入，包括紫米、糙米、红豆、燕麦等；增加蔬果摄入，这类食物含丰富膳食纤维，可加快肠道蠕动速度，加快肠道废物排出；减少加工类红肉摄入，吃多了可能会提升肠癌发病率；戒烟戒酒。

来源：网易