

市民熟知的这两种中草药可采摘食用 烹秋葵吃莲子 清心安神迎秋天



秋天是丰收的季节,不少农作物都在秋季收获。从全草类到花类,或者是根茎类和果实类的中草药,都已进入采收季。本期丽州本草,带你认识两种在秋季成熟,可采摘、食用的中草药。

记者 吕鹏

秋葵:新晋网红食材,来源成谜

秋风乍起,又到了秋葵滑嫩肥美的时节。秋葵,又名黄秋葵、咖啡黄葵,从早些年开始,它迅速走红,一时间成了百姓餐桌上的网红食材。

近日,在西溪镇上川村上塘头自然村一面白墙前,记者不经意间发现了一排排站立着的秋葵,似乎村中不少菜畦地里也有种植。它们倚着栅栏靠在墙边,长相像一个个英勇的卫士,英姿飒爽。

这些秋葵有着高过人头的秆茎,枝叶亭亭如盖,辣椒状的果实藏在秆茎两侧。在一旁劳作的吕阿婆介绍,秋葵很好种养,春季播种,夏秋开花结荚,直到下霜时节,果实才会停止生长。作家汪曾祺曾在《北京的秋花里》这样描述:秋葵很好种,在篱落、石头缝间随便丢几个种子,即可开花。不烦人种,也能自己开落。

秋葵有黄秋葵与红秋葵之分,开黄花的叫黄秋葵,开红花的叫红秋葵,并有着三大美誉:绿色人参、植物伟哥、运动员蔬菜,其营养价值可见一斑。

既富有营养,又有颜值的秋葵,烹饪起来也简单省事,可凉拌、白灼、素炒、盐烤、脆炸、羹汤、腌制、凉拌,只需用开水把嫩荚焯水,再用刀切后配以黑木耳等加凉拌调料,凉拌的好

处就是保持它的营养不流失,且色泽诱人。煸炒,提倡大火快炒,变色出锅,因为本身鲜嫩,不用放过多调料,就连盐也是起锅前放。清炒时,与虾、肉相配不失为一番美味。

贫厨何所有,炊稻烹秋葵。红粒香复软,绿荚滑且肥。这是诗人白居易在《烹葵》中的描写。秋葵早在唐代就有了吗?其实不然,诗中的秋葵指的是冬苋菜类的绿色蔬菜。目前,秋葵的来源并无定论,大多数观点认为秋葵是外来物种,原产地非洲。关于引进的时间也有很大争议,有认为16世纪由印度引入种植的,也有认为是20世纪由日本引入的。

药用价值

由于秋葵在近代引入我国,所以在古籍药典中并没有出现。秋葵被推崇之后,有流言说其具有治疗糖尿病的功効。

秋葵之所以具有控制血糖的作用,还要得益于其含量较高的膳食纤维。秋葵的荚果中包含有一种带有黏性的液体,这种黏性混合物质中包含了半纤维素、纤维素、木质素、果胶和多糖等物质,故可以算是秋葵品质的一个指标。而也正是因为它们的存在,食用者对于秋葵的饱腹感比较

强,不但具有促进胃肠蠕动、防治便秘、预防肥胖的作用,还可以缓解人们在餐后血糖升高的速度,从而在一定程度上达到了控制血糖升高的目的。

但需要明白的是,秋葵的这种饮食功効,仅仅是膳食纤维的基本功効,任何一种高纤维素含量的食物都具有的一种功効,并非秋葵所特有,同时它也只是在一定程度上缓解了血糖的升高,并不能代替胰岛素发挥任何作用。

而且传统医学认为秋葵性寒,脾虚胃寒和消化不良的人群不宜多食,多食会加重病情。过敏体质不宜食用,秋葵的黏液物质和表面的细小柔毛都会引起过敏反应。



莲子:食药同源,可清心安神

不少人对莲花的印象,来自于《爱莲说》中“予独爱莲之出淤泥而不染,濯清涟而不妖,从而仰慕它的高洁。相比人们对莲花的敬爱,莲子的形象就要亲民多了,它早以食品和药品的双重身份走入寻常百姓家。

这段时间,在永城的市井里吃饭,总有阿公阿婆拎着一篮子莲蓬走进来叫卖,食客也会买上不少,以解口饒。被市民当作零食的莲子,实则是一味食用了上千年的中药。与别的中草药生于地上,或长在树上不同,莲子藏于莲蓬中。初夏时莲花盛放,莲蓬只是花心,娇小嫩黄;盛夏后,莲花凋谢就会生长出像小喇叭一样的莲蓬,其中就有一颗颗莲子。因此,它还有被称作莲蓬子。莲子有伏莲和秋莲之分。大暑前后采收的称为伏莲,也称夏莲,其养分足、颗粒饱满、肉厚质佳;立秋以后采收的称秋莲,颗粒细长,膨胀性略差。

现在赏莲的季节已过,到了吃莲子的时节。在我市唐先、芝英、方岩等镇,就有不少莲花池。芝英镇岷口村村民胡静家种有约一亩的莲花。从7月开始,陆续有莲蓬成熟,便可以采摘食用了。胡静说,她家种的不算多,有些人专门种植莲花用来出售,莲子

能卖到50元一公斤。

莲子之所以受到青睐,不仅是因为多出现于诗人的笔下,更因为它全身都是宝。莲蓬看似只有莲子能吃,其实,它的莲房可以拿来煮茶,有预防糖尿病的功効,而莲子则能熬汤喝,做菜吃、生吃、做零食、煮粥。

莲还与佛教文化有关系。在佛教中,莲花象征着神圣与不灭,佛祖以及西方三圣坐的称为莲座,其他的菩萨或是手执莲花,或是脚踏莲花,做洒莲花等手势。

药用价值

莲子历来被认为是药食之佳品,在传统中医药中占有重要的地位。中医认为,莲子性平味甘涩,归脾、肾、心经,有益心补肾、健脾止泻、固精安神的作用,且在众多药典中均有出现,如《本草纲目》中描述:莲之味甘,气温而性涩,禀清芳之气,得稼穡之味,乃脾之果也。《玉楸药解》中:莲子甘平,甚益脾胃,而固涩之性,最宜滑泄之家,遗精、便溏,极有良效。

近年来,卫健委公布的既是食品又是药品的物品名单中,莲子也榜上有名。现代分析表明,莲子营养价值很高,除含有淀粉和棉籽糖外,还含有

蛋白质、脂肪、生物碱及丰富的钙、磷、铁和维生素等。

市场上莲子众多,有些莲子为了提高卖相被漂白处理,市民在购买时要注意选择。挑选莲子可以看其颜色,漂白过的莲子一眼看上去就是泛白的,其实真正太阳晒,或者是烘干机烘干的,颜色不会那么统一,天然的、没有漂白过的莲子是有点带黄色的;可以闻一下味道,漂过的莲子没有天然的那种淡香味,干的莲子一大把抓起来还是有很浓的香味,但不会像漂白过的那样有点刺鼻。



白露养生重在祛燥

记者 吕鹏 整理

蒹葭苍苍,白露为霜。进入白露节气,永城的早晚气温能明显地感到一丝丝凉意,预示着凉爽的秋天就要来了。但要注意,此时昼夜温差变大,有谚语说,过了白露节,夜寒日里热。就是提醒人们,白天天气虽然温和,但早晚气候已凉,打赤膊容易着凉。所以,白露要防脾胃受寒,不可贪凉,同时做好防秋燥。

防脾胃受寒,不可贪凉

进入白露,昼夜温差逐渐加大,昼热夜凉,气候寒热多变,稍有不慎就容易伤风感冒;同时,许多旧病,如慢性肺病、胃病、骨关节病、心脑血管疾病等也易复发,正应了“多事之秋”这句成语。抵抗力不佳的中老年人,这个时期应在日常生活中注意防护,以免早晚低温诱发心脑血管疾病。

古语有云:白露身不露,着凉易泻肚。说明白露这个季节极易发生急性胃肠炎,出现胃痛、腹痛、呕吐、腹泻等。

随着天气越来越凉,有些人还会出现手脚冰凉、乏力等症状,从中医来讲这是肾气不足的表现。建议从白露起,注意补养肾气,坚持晚上泡脚。

预防呼吸道疾病

白露时节,支气管哮喘发病率很高,因此要做好预防工作。此时秋高气爽,正是人们外出旅游的大好时光。但是,常有不少游客在旅游期间出现类似感冒的症状,其实不一定是感冒,可能是花粉热。

花粉热的发病有两个基本因素:一个是人体体质的过敏,另一个是不止一次地接触和吸入外界的过敏原。此节气的养生重点是加强身体锻炼,注意早晚不要受凉,对过敏性疾病积极预防。

润肺降燥,少辛多酸

秋风在降温的同时,把空气中的水分也吹干了,这种干燥的气候特点在中医上称为“秋燥”,很多人会出现口干、咽干、眼干、皮肤干等症状。专家提醒说,白露的气候特点就是干燥。值此时节,要当心秋燥伤人。

防秋燥,以饮食为主。蜂蜜甘缓和中、润肺止咳、润肤美容,根据燥则润之的原则,此时食用为最佳时期;而醋又被称为苦酒,自古以来就是一味重要的中药。中医认为酸入肝,肝主血。醋味酸,专入肝经,能增强药物疏肝止痛作用,并能活血化瘀、疏肝解郁、散瘀止痛,同时起到解腻的作用。

在食物的搭配方面,蜂蜜可与牛奶、黑芝麻、核桃、藕、百合等搭配,由于都属滋阴润燥类食物,能协同作用,但不宜与豆腐、李子、大葱、孜然等同食。