餐桌上的菜肴 秋冬季的零食

本期介绍的两种常见本草 其实是药食同源之宝



记者 吕鹏 卢嘉乐

中医文化流传几千年,是古人留给我们的宝贵健康财富。 古时,很多生病的人得益于中药对身体的调理。不过在多数人 的概念里,中药只有用药罐煎熬之后再喝,才是最好的。殊不 知 药食同源 ,生活中很多中药不一定非得当药材来使用 ,也可 以当作平日里的食材。如本报之前介绍过的莲子、鱼腥草、花 椒、香椿等。本期丽州本草,继续带你认识两种可作食材的中

马齿苋 :随处可见的杂草 却是药食同源的宝

马齿苋 ,一年生草本植物 ,夏、 秋两季采收,由于它的茎常平卧于 地上,分枝多,叶子呈椭圆形,很像 马齿,故名马齿苋。马齿苋的生命 力极强,所以它的身影遍布祖国大 江南北,无论田间地头,还是房前 屋后,只要有泥土的地方就能看到

作家汪曾祺在《故乡的野菜》里, 是这么写马齿苋的:中国古代吃马 齿苋是很普遍的,马苋与人苋(即红 白苋菜)并提。后来不知怎么吃的人 少了。我的祖母每年夏天都要摘一 些马齿苋,晾干了,过年做包子。我 尝过一个,马齿苋有点酸酸的味道, 不难吃,也不好吃。

在物质匮乏的年代,马齿苋成 为餐桌上的一道菜肴,填饱了不少 在饥饿边缘挣扎着的人的肚子。除 了食用,马齿苋还能治家禽之伤。 听老人说 ,如遇家禽动物受伤了 ,可 以用这种野草碾碎将它的汁水敷在 伤口上。用不了几天,家禽就能很 快地恢复。

时过境迁,马齿苋现在成了城 里人钟爱的草本。讲究养生的市民

会跑到乡下采来食用,或将它晾干 泡水喝。在城区的菜场也时常见到 有人在售卖,价格也不贵,五六元一

马齿苋有多种吃法 ,凉拌、煎炒、 煮汤兼可,还可以用来煮粥、包饺子、 煎鸡蛋饼 ,吃起来滑溜溜的 ,带点酸 酸的味道 非常特别。

药用价值

马齿苋不仅能食用 还具有较好 的药用价值。马齿苋作为传统中药 在民间已有数千年的应用历史 "历代 本草医书对其都有记载。值得一提 的是,马齿苋还是我国卫生部划定的 78种药食同源的野生植物之一。因 此 ,马齿苋不仅是蔬菜 ,在医生的指 导下还能当作药材使用。

相关药理研究表明,马齿苋具有 降血糖、降血脂、抗粥样动脉硬化等

除了一般绿叶蔬菜也有的水 分、维他命 C 以及钙元素外,马齿 苋还有丰富的W-3脂肪酸,其含量 是菠菜的10倍,它能在体内运输胆 固醇,避免其在体内堆积,这样降

低了人体内血清中胆固醇和甘油 三酯的含量,从而保护心脏,可预 防血小板聚集。

马齿苋虽有各种营养成分 ,但专 家指出,并不是所有人都适合食用。 由于马齿苋富含膳食纤维,有促进肠 道蠕动的作用。如果是胃肠道消化 能力较弱的人群 ,吃太多马齿苋可能 会引起腹泻。这类人群应该控制马 齿苋的食用量 ,以免加重胃肠道的负



栗子:干果之王 秋冬不可少的零食

白露过后,天气转凉,热乎乎的 糖炒栗子又成了不少市民的心头 好。糖炒栗子,刚刚炒好的糖炒栗子

在我市城区步行街,阵阵飘香 的栗子伴随着吆喝声 引得不少市民 停下脚步 买上一袋。

栗子作为市民秋冬季必备的零 食,实则还有另一个身份 被食用 了上千年的一味中药。

金秋九月,走在我市的乡村山 野,能看到不少村民家门前的栗子 树已经硕果累累。西溪镇上川村上 塘头自然村吕阿婆门前就种有一棵 栗子树,树上一个个饱满的栗子看 起来就像一只只小刺猬,有的部分 已经裂开,像在笑,露出了厚大的颗 粒 ,十分诱人。吕阿婆说 ,栗子树不 用打药施肥 ,栽种十分省心 ,一年四 季都是翠翠葱葱的,到了秋天,还能 收获一箩筐的栗子。 小时候 ,附近 的山里还有不少栗子树,每到10月 前后,硕大的栗子就会从树上掉下 来,我们便拿着箩筐,结伴到山上去 捡回来。吕阿婆说。

栗子素有 干果之王 的美称。 在古书中最早见于《诗经》一书,从中 可知栗的栽培时间在我国至少有 2500余年。古人对栗子的分类也相 当细致 将最小的定为茅栗 ,最大的 则称之为板栗。而外形圆圆如子弹, 皮厚味道像胡桃的品种 ,则被称为石

栗子历史悠久 ,是最早栽培的 果树之一,关于它的文学创作非常 多。南宋诗人陆游曾在《老学庵笔 记》中,对糖炒栗子作了生动的记 述。诗中写道:齿根浮动欲我衰, 山栗炮燔疗食肌。唤起少年京辇 梦 和宁门外早朝时。

药用价值

自古以来,人们就深知栗子对人 体的强大保健作用,司马迁的《史记》 中就曾记载:春秋时期,帝王会大力 嘉奖栽培栗子树的人 ,栽种栗树千株 以上者,帝王会以千户侯的爵位作为 奖赏,并给予极高的待遇。而栗子入 药是从南朝开始的。明朝药神李时 珍认为,肾主大便而栗通肾,所以对 治疗腹泻有很好的效果。在《本草纲 目》中,也做过如下记载:曾有病人被 内寒困扰,腹泻到无法控制的地步。 李时珍为其开药方 将30枚左右栗子 煨热后服下 病情大为好转不久后便

现在,由于不少人青睐栗子味道 香甜 ,栗子更多地被当作一种零食而 存在 ,但同样不能忽视其本身极强的 功效。栗子中所含丰富的糖、淀粉、 蛋白质、脂肪及维生素、矿物质等多 种营养成分,有养胃健脾、补肾强筋 的功效。

虽然栗子有着种种妙处,但食用 时还是要注意。

清代王世雄在其著作《随息居饮 食谱》中曾说:凡食均需细嚼,连液 吞咽则有益。若顿食至饱 ,凡壅气伤 脾。这是告诫大家,吃栗子有益,但 也要细嚼慢咽 并且不可贪多。如果 一次吃太多 ,不仅不能补养身体还会 反过来伤害脾胃。

曾给予过栗子极大肯定的李时 珍,也曾提醒大家:风干之栗,胜 于日曝。就是告诉我们,未经风干 的生栗子极难消化 ,甚至会对脾胃 造成伤害。栗子的食用方法和数 量不当,也会导致壅气带膈、脾虚



过度饮食伤肠胃 也浪费粮食

专家说 ,一餐吃七分饱有益健康

记者 吕鹏

一次吃掉30个汉堡、60斤小龙虾、 30碗面,还要再吃几大碗蛋炒饭 络直播兴起的同时,催生了一批 大胃 王。然而 最近有调查发现 这些所谓 大胃王 的吃播秀 其实存在浪费的现 象,有的甚至吃了再把食物吐掉。

吃播里的 大胃王 是一些个例 ,但 生活中确实有不少人喜欢吃到 十分 饱 。他们吃得太多 ,长久以往反而超 出身体的负荷,导致肥胖等不良症状, 伤了肠胃也浪费了粮食。

年近30岁的李俊,一餐能吃好几个 人的饭量。参加工作的6年间,他的身 体像吹气球一样,体重从60公斤增长到 95公斤,成了 肥胖族 。变胖后,我感 觉身体各项机能大不如前了,运动一下 就气喘吁吁。特别是夏天,天气稍微一 热 ,就全身冒汗 ,止都止不住。李俊无 奈地说,但他禁不住美食的诱惑,即使 每次吃饱后 ,看到好吃的还是会下手。

肥胖仅仅是过度饮食的一个表现。 暴饮暴食还是急性胰腺炎发作的重要诱 因 特别是饮食中摄入过多油腻食品时 更容易发病。偶尔一次暴饮暴食可能不 会马上诱发急症 ,但如果长期过度食用 , 经常都把自己吃得太撑 肥胖、慢性消化 道疾病、心脑血管疾病和代谢性疾病就 会找上门来。

专家提醒,每顿吃七分饱就够了。 外出吃饭的时候,很多人看到菜单就什 么都想吃,一下子点很多,最后吃不完 只能浪费了。其实 不管是在外用餐还 是家里做饭,自己能吃多少就点多少、 做多少,每顿饭吃七分饱,对健康是最 有益处的。

怎么知道自己是不是吃到七分饱 呢?判断原则以自我感觉为主,进食之 后饥饿感不强,体力能维持正常活动, 且对体重产生波动不大,那么这个饭量 就是足够的。有时候活动多一点,饭量 会增多;有的人每天在家很少活动,吃 的也会减少 需要在实践中平衡。

食物多样化 吃得越多越好

中国居民膳食指南建议 ,要保持食 物多样化 ,建议大家平均每天摄取不重 复的食物种类数达到12种以上,每周达 到25种以上。这听起来感觉每天要吃 很多食物才行,但其实,这是建议大家 多吃食物种类,而不是食物数量。食物 可以分为五大类:谷薯、动物性食物、豆 类及坚果、蔬菜水果菌藻、油脂等纯能 量食物 ,每一类食物里面都有很多种食 物能相互替代。例如 ,主食早上可以选 择燕麦粥,中午可以选择大米饭,晚上 可以选择面条,肉类则可把猪肉、牛肉、 鸡肉、鱼虾等换着吃。很多老年人可能 买菜不方便,或者只买一些自己喜欢的 食物,造成食物种类比较单一;长此以 往,可能会造成营养不均衡,最常见的 就是蛋白质摄入不足,可能发生肌肉减