

县中医院专家谈钱江源药膳文化

随着社会快节奏发展,各种压力纷至沓来,亚健康状态也日益突出。调整亚健康状态,中医养生颇有有用武之地。养生不仅仅是治病,更是通过饮食和调整生活方式达到健康生活的目的。养生于膳食,药食同源。药膳是以中医学、烹饪学和营养学理论为指导,将中药与食物相互配伍制作而成,是色、香、味俱全的美味食品,营养价值高,且可防病治病、延年益寿。药膳有以下三个方面的特点:1.效果明显,通过药膳来调补气血,增进体质,养生防病,这是我们的主要目的。2.味道可口,药膳首先是食品而不是药,所以一定要美味可口,才能使人坚持食用。3.简便易行,所选的材料,包括食物、药物、调料等,都是日常所见,随手可得,价格低廉,因而适合普通老百姓。

开化作为国家公园,环境优良、食材丰富,又在打造第九大菜系,积累了许多药膳元素。今天,我们请县中医院主任中医师吴国伟和大家一道分享钱江源的药膳文化。

吴医师特别提醒:药膳虽好不可乱吃,要根据体质辩证施膳。想了解自己的体质,可找中医专业机构或治未病中心为你辨识体质。

(通讯员 国伟)

1.山楂清水鱼片



主料:清水草鱼片 500 克。

辅料:山楂 30 克、玉竹 20 克、陈皮 10 克。

调料:盐、料酒、生姜等适量。

烹制方法:

1.把清水草鱼去杂,洗净,切片,用淀粉、鸡蛋清、精盐等腌一下,入油锅爆炒,取出。

2.山楂、陈皮切片;玉竹在温水中泡软后,与山楂、陈皮一同在油锅中炒下。

3.锅内加入清水草鱼片、泡过玉竹的汁、调料,炒到清水草鱼肉熟,汁呈黏稠状即可。

功效:健脾增智,平肝明目,益肾降脂。

适宜人群:对脾胃失调、烦闷等症及中高考备考学生、脑力劳动者都有较好的食疗作用。

营养价值:清水草鱼含有优质的蛋白质和各种微量元素。草鱼味甘、性温、无毒,入肝、胃经,有暖胃和中、平降肝阳、益肾明目等功效。山楂营养丰富,有消积化滞、收敛止痢、活血化淤等功效。主治饮食积滞、疝气、血淤、闭经等症。

2.山药鸽子汤



主料:鸽子 2 只。

辅料:山药 30 克、玉竹 20 克、麦冬 20 克、枸杞 10 克。

调料:盐、料酒、生姜等适量。

烹制方法:

1.先将焯过的鸽子肉(斩件)放入锅中煎炒,然后加入高汤或开水。

2.水煮沸后将肉捞至汤罐中,再把洗净的山药放入锅中,煮熟后将汤倒进罐中,用文火煮 90 分钟。出锅前加入盐、味精等调味即可。

功效:养阴润肺,益胃生津,清心除烦。

适宜人群:年老体衰、手术后体弱乏力、心烦口渴、干咳等。

营养价值:鸽肉含有丰富的蛋白质和各种微量元素,且脂肪含量非常低,素有“一鸽胜九鸡”的说法。鸽肉具有补肝壮肾、益气补血、清热解毒、健脑补神、降压降糖、养颜美容等功效。山药营养丰富,具有健脾益胃、益肺止咳、降低血糖的功效,常吃对身体非常有益。山药切片后需立即浸泡在盐水中,以防止其变黑。

3.枸杞炖猪肝



主料:猪肝 500 克。

辅料:枸杞 20 克、白菊花 10 克、玄参 10 克、莲子(去芯)10 克。

调料:盐、料酒、白糖、生姜等适量。

烹制方法:

1.将猪肝洗净与枸杞玄参同放入锅内,加水适量,煮 1 小时。

2.捞出猪肝,切成小片备用;锅内加菜油,放葱、生姜,炒一下;再放入猪肝片。

3.将酱油、白糖、料酒少许,兑加原汤少许,收汁,勾入水豆粉(汤汁明透);将汤汁倒入猪肝片中,拌匀即成。

功效:养肝明目,滋阴除烦。

适宜人群:适用于肝阴不足之目干涩、昏花、夜盲、慢性肝病等症。

营养价值:猪肝明目、解毒、补血,能增强抵抗能力。并能抗氧化,防衰老,抑制肿瘤细胞的产生。枸杞子富含枸杞多糖,具有免疫调节、抗衰老、抗肿瘤、抗疲劳、抗辐射损伤、调节血脂、降血糖、降血压、保护生殖系统、提高视力、提高呼吸道抗病能力等功能。

4.板蓝根猪蹄汤



主料:猪蹄 500 克。

辅料:板蓝根 20 克、黄芪 10 克、红枣 40 克。

调料:米酒、盐、生姜等适量。

烹制方法:

1.猪蹄洗净,切块,余水捞起。

2.板蓝根、黄芪洗净,红枣洗净,拍扁去核。

3.煮沸清水,倒入炖盅,放入材料,隔水炖 2 小时,下盐和米酒调味即可。

功效:清热解毒,凉血利咽,可增强人体抵抗力,对抗外来病菌的侵袭,但板蓝根性寒,用猪蹄合炖,可中和药性。

适宜人群:平素易感冒,咽喉口腔生疮不适者。

营养价值:猪蹄中含有胶原蛋白,美容抗衰老,促进生长。猪蹄适宜于经常四肢乏力,腿部抽筋、麻木者,它还有助于青少年生长发育和减缓中老年妇女骨质疏松的速度。板蓝根含靛甙、靛红、板蓝根结晶乙、板蓝根结晶丙、板蓝根结晶丁,又含植物性蛋白、树脂状物、糖类等,具有清热解毒、预防感冒、利咽之功效。

5.何田清水鱼



主料:清水鱼。

辅料:老母鸡、猪骨。

调料:盐、鸡精、料酒、白糖、花椒、辣椒、葱、姜。

烹制方法:

1.将老母鸡和猪骨头熬成高汤。

2.将草鱼宰杀改刀成片。

3.点火,倒油入锅,下花椒炸香,放入葱姜丝煸炒,加入高汤、白糖、鸡精,烧开。

4.将准备好的鱼放入锅中。

5.将鱼捞出放盘中,将原汤浇在鱼上即可,撒上葱花、辣椒、花椒,浇油即可。

功效:暖胃和中、平降肝阳、益肾明目。

适宜人群:对脾胃失调、头晕乏力等症及中高考备考学生、脑力劳动者都有较好的食疗作用。

营养价值:清水草鱼含有优质的蛋白质和各种微量元素,且卵磷脂含量高。草鱼味甘、性温、无毒,入肝、胃经,有暖胃和中、平降肝阳、益肾明目等功效。鸡肉的蛋白质含量比较多,而且比较容易被人吸收。老母鸡加入排骨炖汤,鲜香可口,是很家常的滋补品。

6.健脾开胃汤



主料:猪蹄 500 克。

辅料:潞党参 40 克、白芍 30 克、白术 30 克、鸡内金 20 克、炙甘草 10 克。

调料:盐、料酒、生姜等适量。

烹制方法:

1.将猪蹄剁成小块,1 只猪蹄剁 6 块比较合适,清洗干净,泡在凉水里 2~4 个小时,去除一部分血水,直到猪蹄发白。

2.猪蹄、冷水、料酒一起加入锅内,水开后 1 分钟,捞出猪蹄用凉水冲洗,把浮沫都洗干净。

3.把所有药材和猪蹄、热水一起放入沙锅或不锈钢煲内,武火烧开后,文火炖烂即可食用。

功效:健脾温胃,开胃。

适宜人群:适于中脘疼痛、形体消瘦、食欲不振者。

营养价值:猪蹄:能够起到补气、补血、润肤作用,潞党参、白芍、白术、鸡内金、炙甘草具有健脾益气开胃。

注意事项:阴虚内热,口渴便秘者不宜使用。

7.山药芡实排骨汤



主料:猪排骨 500 克。

辅料:怀山药 30 克、芡实 30 克、炒薏米 30 克、炒扁豆 30 克、北芪 20 克、白术 20 克。

调料:盐、料酒、生姜等适量。

烹制方法:

1.先用水浸泡怀山药、扁豆,薏米用锅炒至微黄。

2.猪排骨洗净血污并斩件,芡实、北芪、白术用清水洗净,然后将全部用料放进汤煲内,用中火煲 90 分钟,调味即可。

功效:健脾醒胃,去湿,抗疲劳。

适宜人群:对于脾虚湿重、精神不振者尤宜。

营养价值:猪排骨提供人体生理活动必需的优质蛋白质、脂肪,尤其是丰富的钙质,具有滋润润燥、益精补血的功效,适宜于气血不足,阴虚纳差者。山药具有健脾益胃、益肺止咳、降低血糖的功效。芡实含有丰富的淀粉,保证体内营养所需成分,能加强小肠吸收功能,提高尿管糖排泄率。

8.黄芪牛肉汤



主料:牛肉 500 克。

辅料:黄芪 20 克、白术 20 克、防风 20 克、甘草 15 克、当归 20 克。

调料:盐、料酒等适量。

烹制方法:

1.牛肉洗净,切成小块放入水中煮沸,撇掉上面的血沫,3 分钟后将牛肉捞起,过一下凉水。

2.在锅里放适量的水,放入黄芪等药材,搅拌均匀,武火煎煮 30 分钟。

3.把备好的牛肉块放入煮了半个小时的汤锅里,改用文火再炖 2 小时。

4.加入适量盐、葱、姜后,继续用武火再煮 8 分钟,最后放少许味精。

功效:具有补脾胃、益气血、强健筋骨、利水消肿的作用,可增强体质。

适宜人群:本汤对平时容易感冒、体质虚弱、怕冷的人特有效。

营养价值:牛肉含有丰富的蛋白质、氨基酸,能提高机体抗病能力。黄芪有增强机体免疫功能、保肝、利尿、有较广泛的抗菌作用。能消除实蛋白尿,增强心肌收缩力,调节血糖含量。