

从《诗经》到餐桌

紫苏藏着中国人的朴素养生道

□林毓霞

房前屋后、菜畦一角,紫苏总是不声不响地生长着,温和而又周到地守护着寻常百姓。它既是灶间随手可摘的香草,也是中医案头常用的良药。它解表散寒、行气和胃、解鱼蟹毒。入夏后人体外热内寒,容易受寒湿,风寒感冒、胃胀便秘,它都能入药入食,蒸鱼炒蟹放几片,辛香去腥,还化解鱼蟹之毒。古人称它为“纯阳之草”,不是温补多燥,而是温而不燥,能唤醒身体本源的温煦之力。这一株寻常的芳草,值得我们从头细细道来。



本文图片由作者提供



壹 紫苏香传两千年,藏着寻常烟火智慧

紫苏是唇形科一年生直立草本植物,原产于中国的中南部地区及喜马拉雅山,也是国家卫生健康委第一批认定的药食两用植物之一。它古称“荜”,《诗经·小雅》中便有“荜染柔木,君子树之”的记载,可见先民早将它种在檐下篱边,随手取用,种植历史已超过两千年。

至于“紫苏”之名,一取其叶背常带紫色,二取“苏”字有舒缓苏醒之意,恰合它行气和胃、散寒解表的性子。民间也有赤苏、白苏、香苏等别称。相传三国时,名医华佗在江边见

几位渔民因过食鱼蟹腹痛呕吐,便从岸边采来一把紫苏叶,煮水分享给众人服下,很快便舒缓过来。此事传开,紫苏解鱼蟹毒的妙用便深入人心。此后历代,紫苏从一味草药渐渐走进人们的日常饮食,唐宋时已是寻常人家灶台旁的常备之物。

宋代,紫苏迎来“高光时刻”。宋人夏天流行喝“熟水”,即以花草煮成的养生茶饮。宋仁宗曾命翰林院品评天下熟水,紫苏水凭借清冽辛香、解暑开胃,力压诸多名贵品类,从此风靡朝野,成为当时的“国民饮品”。

贰 一株紫苏,叶、梗、籽各有妙用

紫苏最可贵之处,在于一身三宝,皆可入药——从叶到梗到籽,各有各的性情,各有各的用途。

紫苏叶,性温味辛,归肺、脾经,主打散寒、和胃、解鱼蟹毒。夏季枝叶最茂时采收,叶片紫绿相间,疏生灰白细毛,气清香,味微辛。换季风寒初起,几片紫苏叶配生姜红枣同煮,趁热饮下微微发汗,温和舒缓,老人孩童皆宜。平素胃胀纳差,取三五片泡水或炒蛋,一缕辛香便能唤醒脾胃。自汉代起,紫苏叶便被用于烹调,生食、煲汤、佐肉去腥增香,皆是妙用。

紫苏梗,主茎粗壮,性温味淡,擅长理气宽中、安胎护养。采于秋季果实成熟之后,以老而粗壮、外皮紫棕者为佳。常感胃腹胀闷、暖气恶心,取苏

梗煮水代茶,便能顺气舒缓。孕期恶心头闷,可在医生指导下以苏梗配瘦肉煲汤,温中理气而不伤胎元。

紫苏籽,是紫苏的果实,虽名带“子”,细小不过两毫米,却油润饱满,归肺经,功擅降气化痰、润肠通便。生用长于润肠,炒后捣碎入茶入粥,对老人痰多咳嗽、肠燥便秘尤宜。近年紫苏籽油更因富含 α -亚麻酸而备受关注,于调节血脂、养护血管、抗氧化等方面益处良多。

紫苏三宝,用起来简便,用量上却不妨略作区分:虚寒明显、怕冷易泻之人,可稍多用些;体质偏热、容易上火者,则宜轻用、少用。用对对症、用得趁势,便是寻常人家顺手可得的养生智慧。

叁 四季用紫苏,顺势养生更省心

中医讲究“天人相应”,紫苏用法随四季调整,做法简单,契合时节需求。

春季,万物生发,但春寒未消,人体阳气初升却易被寒邪所抑,人常精神不振。此时紫苏嫩叶正当季,辛散之力恰能助阳气舒展,疏散郁气。家常做法如紫苏红枣茶,驱寒提神;紫苏拌豆芽,清润爽口,清肝健脾。

夏季,暑湿弥漫,人体阳气浮于表,内里反而虚寒,加上贪凉饮冷,脾胃最易受困。紫苏辛香发散,正可解表发汗、醒脾开胃。此时节,紫苏入饮最为相宜;紫苏熟水以紫苏配陈皮、甘草,清润中带着回甘;梅苏饮以紫苏配乌梅,一辛一酸,生津止渴;紫苏姜米茶则以炒至微黄的糯米,与紫苏、姜丝

同煮,米香与辛香交融,三伏天里一盖下肚,反倒暖胃舒坦。家常做法亦不拘一格:紫苏凉拌黄瓜,解暑开胃;紫苏煮粥,祛湿暖中,尤宜久居空调房之人。

秋季,燥气当令,肺为娇脏,最易被秋燥所伤,出现干咳、皮肤干等。紫苏子润肺化痰,紫苏叶宣肺润燥,一珠两用,正合秋日养肺之理。家常做法如紫苏百合银耳羹,滋阴润肺;紫苏雪梨汤,润燥止咳。

冬季,寒气凛冽,人体阳气内藏,需要温养。紫苏性温,散寒暖中,是冬季食养的得力之选。家常做法如紫苏姜枣茶,驱寒暖身;紫苏炖羊肉,去腥增香,温补不燥。

肆 科学佐证:老祖宗的智慧,从未过时

紫苏的养生价值,早已被现代科学所证实。剥去专业术语的外衣,其背后的道理其实很通俗。

天然防腐,抑菌保鲜:紫苏独特的香气来源于其含有的挥发油,主要成分为紫苏醛和柠檬烯。现代研究证实,这些成分能有效抑制多种常见致病菌。这正是古人用紫苏为鱼肉去腥、在炎夏保存食物的智慧所在——它就是一种天然的“防腐剂”。

抵抗衰老,清除自由基:紫苏叶中富含迷迭香酸,这是一种强大的抗氧化剂。它能高效清除体内加速衰老的自由基,帮助细胞抵抗氧化损伤,从而起到延缓衰老的作用。

养护血管,优质脂肪:紫苏籽中提取的 α -亚麻酸,是植物来源中最优质的Omega-3脂肪酸之一。对于中老年人而言,日常补充 α -亚麻酸有助于调节血脂、维护血管弹性,是心脑血管健康的“守护者”。从抑菌到抗氧化,再到心血管养护,有关紫苏的研发产品层出不穷,现代科学一步步印证了古人使用紫苏的智慧。这份穿越时空的植物力量,至今仍在为我们的健康护航。

伍 八道家常做法,教您轻松上手

紫苏既能入药,又能入馔。以下八道家常做法,将草木之益融入寻常烟火,简单易学,适合家庭日常烹制。

1. 紫苏生姜红枣茶:鲜紫苏叶10克(干叶5克)、生姜3片、去核红枣3枚,加水500毫升煮10分钟,可加少量红糖调味,适合风寒感冒初期、胃寒怕冷的人饮用。
 2. 紫苏炒鸡蛋:15克鲜紫苏叶切碎,与2个鸡蛋搅拌均匀,加少许盐调味,锅中放少量油翻炒至熟,香气浓郁,能开胃理气。
 3. 紫苏蒸鱼:鱼处理干净后在鱼身划刀,铺上5~8片紫苏叶和3片姜丝,淋上适量生油、少许料酒,水开后蒸8~10分钟,既能去腥,又能散寒。
 4. 紫苏梗瘦肉汤:10克紫苏梗、200克瘦肉切块,瘦肉焯水后与紫苏梗一同放入锅中,加水煲汤或炖汤30分钟,加少许盐调味,孕期恶心不适可在医生指导下饮用。
 5. 紫苏瘦肉汤:6克鲜紫苏叶、150克瘦肉切小块或搅肉末,焯水后加水煲汤或炖汤30分钟,最后加入紫苏叶再煮3分钟,加盐调味,清淡易消化,适合术后、体虚人群开胃理气。
 6. 紫苏粥:50克大米加水煮至黏稠,3~5片鲜紫苏叶,切碎后加入粥中再煮3分钟,可根据喜好加少许盐或冰糖调味,健脾暖胃,老人、儿童都能吃。
 7. 紫苏炒田螺:田螺500克吐净泥沙,紫苏叶15克切碎,生姜3片、大蒜3瓣切片,青红尖椒各2条切段,热油爆香生姜和蒜片后下田螺、尖椒翻炒,加少许料酒、生抽、豆瓣酱,炒至快熟时放入紫苏,辛香渗透,是中秋时节应季美食。
 8. 紫苏焖鸭:鸭肉500克焯水,紫苏梗10克、紫苏叶10克、生姜5片,锅中爆香姜片后下鸭肉翻炒,加料酒、生抽、少许清水,放入紫苏梗焖20分钟,起锅前3分钟加入紫苏叶翻炒,紫苏与鸭肉温凉互补,起到解腻增香作用,是一道暖胃下饭的经典家常菜。
- 食用提醒:紫苏虽好,并非人人皆宜。它性味辛散,气虚多汗、体虚不固者需慎用,以免耗气伤正。此外,紫苏含有少量草酸,日常食用以适量为宜,不宜长期大量摄入,方能取其益而避其弊。(作者单位:广东省中医院)

养生「百搭小能手」——陈皮

□广东省第二中医院 董玉娟

陈皮为芸香科植物橘及其栽培品种的干燥成熟果皮,其性温,味苦、辛,归肺、脾经,具有理气健脾、燥湿化痰功效,临床上多用于治疗脘腹胀满、食少吐泻、咳嗽痰多。在我国陈皮的使用历史悠久,是人们喜爱的养生食材,不仅能入药,还能做菜、煮粥、煲汤等,可谓是养生的“百搭小能手”。

“广东有‘三宝’,陈皮、老姜、禾秆草”,这是广东地区流传的一句顺口溜,这里的“陈皮”指的是“广东陈皮”。现在市售陈皮药材主要分为陈皮和广陈皮。广陈皮是来源于橘的变种茶枝柑的干燥成熟果皮,又以产于广东新会者质量最优,称新会陈皮。新会陈皮为“广陈皮”的上品,是国家地理标志保护产品。而陈皮一般指除广陈皮之外的陈皮,如大红袍、温州蜜柑、福橘等的干燥成熟果皮。



广陈皮和普通陈皮应用的区别

广陈皮最早出现在宋元时期,盛名于明清时期,被历代医家认可并得到广泛推崇。医者在开方时则会注明中药的产地,在广陈皮下注:“产广东,以新会县署内者最佳”。

目前,普通陈皮以药用为主,少用作食品及调味品。而广陈皮以食用为主,兼药用。广陈皮为广东道地药材,具有较高的食用和药用价值,是“广东十大中药材”之一。2016年广陈皮成为广东省首批立法保护的八种岭南道地药材之一。

究其地性,以新会所产为上品。影响广陈皮品质的两大因素,是种植区域与种质质量。新会以银洲湖为核心区,其品质则以两大水系潭江及西江的冲积平原产者出为优。

此外,新会属属微丘平原区,北有圭峰山脉、西南有古兜山脉,东南有牛牯岭山脉,环绕银洲湖及平原区域,形成独特“湿盆地”小气候;潭江潮水、西江洪水及南海海水共同作用,即“三水融通”,形成独特灌溉用“咸淡水”。正是这两江交汇、三水融通、三山环抱形成独特的水和土、湿气及温差,造就了广陈皮独特的成分和香气。

靓陈皮挑选小妙招

看形状
广陈皮多切成三瓣状,表面偶见斑纹(台风斑);普通陈皮不容易切成三瓣,常常剥成数瓣,呈不规则片状。

看光照、看油囊、看里面的中果皮
广陈皮表面凹陷油点大而清晰、密集,内表面油囊清晰,对光照视清晰透亮,油囊大、密集(囊间距窄)且大小均匀。成熟果皮内面中果皮疏松开裂如麻袋纹。普通陈皮油囊小且大小不均,囊间距宽。对光照视透光性差。中果皮较紧实,少开裂。

闻气味
广陈皮芳香醇厚而特异(甜香气),味微甘、微苦或甘。普通陈皮没有这种特殊的味道,具酸香气,苦辛味重。

广陈皮储存有讲究

“一两陈皮、一两金”“百年陈皮胜黄金”。《本草经集注》提出,陈皮“陈久者良”,即陈皮贮藏较长时间后使用疗效更佳。陈皮储存稍有不慎就会出现变质发霉现象。储存陈皮的容器,密封性和透气性达到平衡,是为上佳。一般的家庭储存,还是建议侧密封性。密封可以最大程度保持陈皮干燥,最重要的是少生虫、不发霉。

三年以内的新皮由于含水量较高,性状不稳定,容易对陈皮品质造成影响,翻晒的频率相对高一些,建议每年翻晒2~3次。三至五年的陈皮,性状逐渐稳定,无需多次翻晒,每年定期翻晒1~2次。五至十年的陈皮,性质稳定,定时检查,如发现变软,注意及时翻晒。十年以上的陈皮,历经多年翻晒,已基本至一个稳定状态,保持密闭存放即可。



广陈皮药膳推荐

广陈皮是一味药食两用的药材,在日常生活中的许多膳食方法。推荐广陈皮每次用量3~10克即可。

陈皮普洱茶——消脂解腻,适合大餐后、血脂偏高、消化不良者。

陈皮绿豆老鸭汤——清热祛湿,适合夏季湿重、食欲差、易长痘者。

陈皮梅子饮——夏季解暑、开胃生津。

材料:广陈皮3克、普洱茶5克、甘草3克、冰糖适量。做法:将所有材料煮30分钟,冷藏后饮用更佳。

陈皮红豆沙——健脾祛湿、补血养颜,适合脾胃虚弱、湿气重或气血不足人群。

材料:广陈皮5克、红豆100克、冰糖适量。做法:红豆浸泡4小时,与陈皮同煮至软烂,加冰糖调味。(指导老师:广州中医药大学张丹雁教授)

陈皮山药排骨汤——健脾养胃,调理脾胃虚弱,适合消化不良、容易腹胀者。

材料:广陈皮5克、鲜山药200克、胡萝卜100克、排骨300克、枸杞5克。做法:排骨焯水后与陈皮、山药、胡萝卜、枸杞同炖1小时。

本文图片由作者提供

夏季消暑鲜果——菠萝

□潘永

内水液代谢,缓解夏天久坐久站导致的下肢水肿、面部浮肿,以及小便不利的情况。

因此,从中医角度来看,菠萝性平,本身具备祛湿利尿的功效,并不会直接生湿,吃了会出现湿气加重、身体不适,主要有以下三个原因:

甘味助湿,过量则壅滞脾胃。
中医素有“甘者令人中满”“甘淡助湿”的理论。菠萝含糖量不低,味甘助湿,少量食用能健脾开胃,但过量食用则会阻碍脾胃的运化。加上岭南地区夏季雨热同期,普遍湿度大,人体脾胃运化功能偏弱,此时大量食用菠萝,脾胃难以运化过多滋腻之品,就会导致水湿代谢失常,内生湿浊,进而出现舌苔厚腻、身体困重、痰多腹胀、大便黏腻等症状。

生食不当,损伤脾胃运化力。
未经处理的生菠萝,含有菠萝蛋白酶和草酸钙结晶,不仅吃起来会扎嘴,还会持续刺激肠胃黏膜,损伤脾胃的正常运化功能。脾胃功能受损,水湿代谢容易受阻,进而加重体内湿气,尤其是本身脾胃虚弱人群的不适感会更明显。

这是最伤脾胃的吃法。中医认为“脾喜温恶寒”,冰镇菠萝会直接损伤脾胃,导致脾胃运化能力急剧下降,不仅会加重湿气,还可能引发腹痛、腹泻、反酸等不适。

正确使用菠萝

从中医角度分析,菠萝属于“发物”,性味走窜,容易触发身体的过敏反应,体质敏感者、皮肤病发作期、术后恢复期的人群,食用风险更高。正确食用菠萝应注意:

- 1. 加热食用。菠萝蛋白酶在60℃以上高温下会完全失活,草酸钙结晶也会大量溶解,从而杜绝扎嘴和致敏风险。加热后还能弱化菠萝的滋腻之性,避免生食对脾胃的刺激,从根源上减少伤脾生湿的风险,尤其是脾胃虚弱、老人小孩、湿气重、过敏体质者首选。
- 2. 简单做法:用60℃以上温水浸泡5分钟,沸水焯30秒,或做成菠萝炒饭、菠萝炖排骨等菜肴。
- 3. 淡盐水浸泡。菠萝去皮挖净果眼,切成小块,用淡盐水浸泡

15~20分钟,清水冲净再吃。淡盐水能让部分菠萝蛋白酶失活,可有效缓解草酸钙结晶,降低扎嘴过敏风险,还能中和涩味,让果肉更甜。

简单做法:泡盐水时加2~3片生姜,生姜能温脾和胃,刚好中和生食对脾胃的轻微刺激,减少伤脾生湿的风险。

从营养学角度分析,菠萝与凤梨均为低脂肪、低蛋白水果,每100克果肉含18~30毫克维生素C,可满足成人每日需求的20%~30%;每100克含有113毫克钾,能较好地补充夏季出汗流失的钾离子,助力恢复体力,舒缓疲劳。凤梨含糖量为12~16克/100克,菠萝则是9~12克/100克,因此,凤梨甜味更重,口感更好,但助湿生腻的风险比菠萝更高。

特别提醒:食用要严格控量;单次吃2~3片即可,成人一天总量不超过300克,过量容易助湿伤脾,损伤脾胃。此外,脾胃虚弱、痰湿体质、糖尿病患者、过敏体质、经期女性、皮肤病发作期人群,尽量少吃或不吃。(作者单位:佛山市中医院)



进入夏天,酸甜多汁的菠萝成为人们解暑解渴的心头好。可有很多人分不清菠萝和凤梨,民间又一直流传着“菠萝吃多了生湿”的说法,很多人误将菠萝归为“湿热水果”,觉得它本身带有湿气。

在植物学与中医范畴中,菠萝和凤梨是同一物种,均属于凤梨科凤梨属,只是不同栽培品种,并非两种不同的水果。市面上的“凤梨”,多为从我国台湾地区以及东南亚引进的改良鲜食品种,如金钻凤梨、牛奶凤梨、甜蜜蜜凤梨等。

菠萝的核心功效与“生湿”原因

《中华本草》《岭南采药录》中对菠萝均有记载,其味甘、微酸,性平,归胃、肺、大肠经,核心功效主要有三点:

生津润燥,酸能敛阴止渴。夏天吃菠萝能快速缓解夏季暑热引发的口干舌燥、心烦胸闷、咽喉干痒等不适,尤其适合夏天出汗多、损耗津

液的人群,是比甜饮料更健康的天然解暑鲜果。

开胃消食,解腻化积。菠萝入脾胃经,酸甘之味能醒脾胃,改善暑湿困脾导致的食欲不振、口淡无味、消化不良等问题;同时还能化解食积胀满,特别适合吃了烧烤、油炸食品、大鱼大肉、糯米粽子后食用,解腻效果更佳,还能辅助缓解积食引发的腹胀、暖气等症状。

祛湿止泻,利尿消肿。菠萝具有健脾祛湿、利尿消肿作用,对脾虚湿盛引发的大便稀溏、轻微泄泻有辅助调理作用;同时还能促进体