

# 养生茶,喝错也伤身

中药养生茶因其方便、易做,深得各个年龄段的养生爱好者喜欢。但是,这些用中药泡制的养生茶有着中药的功效和偏性,所以,喝前一定要辨证,喝错了反而会对身体有害。

养生茶应该怎么喝,江西省中医院肾病科主任中医师王茂泓为大家详细介绍。

## 枸杞菊花茶

枸杞菊花茶甘甜爽口,入肝经,可明目。菊花性微寒,有清热解毒的功效。枸杞药性平和,养肝明目。两者泡水有较好的清利头目、祛火效果,对风热感冒、高血压引起的失眠、头痛有一定的治疗效果。但是,由于菊花性寒,脾胃虚寒、阳虚、湿气较重的人不宜喝,经期女性、患有风寒感冒人也不宜喝。

## 玫瑰花茶

玫瑰花茶具有疏肝理气、活血止痛、美容养颜的作用,比较适合女性服用,同时对高血压患者来说也有不错的功效,日常可用沸水冲泡干燥玫瑰花3朵~5朵即可,也可放入大枣或根据体质与红茶或绿茶同饮。

但是,玫瑰花茶中含鞣酸比较多,与食物中的蛋白质结合生成不易消化吸收的鞣酸蛋白,会导致便秘,所以便秘的人不要喝。另外,玫瑰花茶属于温热花草饮品。对于阴虚火旺、实热者来说不要饮用,喝得过多容易导致阴火加重。

## 桂圆红枣茶

红枣性温味甘,补中益气、养血安神。用于脾胃虚弱、贫血虚寒、食欲不振、疲乏无力、津液亏损、心悸失眠等辅助治疗。桂



圆性温热,补血安神、健脑益智、补养心脾,对失眠、心悸、神经衰弱、记忆力减退、贫血等有比较好的疗效。两者合用起到扶正的作用,适合气血不足的人喝。

但是,桂圆肉性温,吃了容易上火,建议泡茶的时候可以将桂圆壳打碎一起泡,可以中和吃桂圆肉带来的火气。另外桂圆红枣茶,含天然糖分较高,对腹胀胃胀、胃酸过多、糖尿病患者不宜,上火发炎时还需忌食。

## 金银花茶

金银花性寒,味甘,具有清热解毒、疏散风热的功效。因为金银花茶比较寒,除肝火比较旺盛经常上火的人以外,其他体质的人不建议长期喝。痛经患者、体质虚寒的患者尽量避免服用。另外,咽喉痛的患者多属于虚火,金银花以治疗实火为主,所以,这类患者建议用生甘草泡水喝代替。

## 薄荷茶

薄荷性凉,味辛,具有疏散风热、清利头目的功效。主治风热感冒、头痛、目赤、咽喉肿痛等。薄荷

一般不建议单独使用,需配伍其他药材使用。另外,阴虚阳亢、血燥及体虚多汗者忌服。

王茂泓介绍,大众喝养生茶要根据具体症状和自身体质特点来调配。现代人体质比较复杂,很多人都是几种体质复合在一起。像有的女性脸上经常长痘、喉咙痛,上火的症状比较明显,但是手脚冰凉、怕冷、小便清,这就属于上热下寒,所谓的上火症状只是虚火,并非实火。这个时候如果直接去喝祛火的养生茶,起初也许会起到一定的效果,但是长痘和喉咙痛的症状并不会完全消除,反而身体会越来越虚,损伤了阴精或阳气。

养生茶是有偏性的,长期饮用配伍要兼顾阴阳,在专业中医师辨明体质的情况下指导服用。王茂泓说,养生茶虽有治疗效果,但一般能改善当时的某些症状,但是很难从根本上起到改善体质的作用。就像有些人本身患有基础疾病比较多,需要用中药调理治病,光靠养生茶是远远不够的。

(据《中国中医药报》)

# 稻米家族都有特色

粳米、籼米、黑米、香米……如今的市场上,米的种类越来越多,它们有什么不同?

籼米和粳米。美国普渡大学农业与生物工程系食品工程博士云无心指出,大米的主要成分是淀粉。按照淀粉分子中葡萄糖单体的连接方式,淀粉被分为“支链淀粉”和“直链淀粉”两类。直链淀粉像一根长线,而支链淀粉像一串主干上分支、枝干上分叉、杈上再分小杈的大树。直链淀粉的分子比支链淀粉小,可以形成紧密的结构,分子之间相对没有那么容易纠缠;而支链淀粉分子大,容易互相牵扯。不同的大米中直链淀粉的含量相差较大,高的可达20%以上,低的含量几乎为零。大体来说,籼米的外形细长,直链淀粉含量高,因此煮出来的饭消化速度要慢一些,相对而言升糖指数低一些。在国外,大致相当于“长粒米”。粳米的外形要短一些,直链淀粉含量低。在国外,相当于“中粒米”和“短粒米”。首都医科大学附属北京朝阳医院营养师宋新表示,籼米和粳米在营养上差别不大。从烹调角度来说,籼米比较“出饭”,用它煮饭的时候,要适当多加点水,其米、水比大约是1:1.5。籼米黏性较差,煮熟后米粒颗颗松散,适合用来制作炒饭。粳米黏性适中,煮熟后米粒有点黏性但仍能分开,弹性比籼米好,它适合用来煮饭或煮粥,但吃水比较少,不怎么出饭,做米饭时米、水比大概为1:1.2。

(据《生命时报》)

糯米则是牛奶一样的白色,煮熟后非常黏软。在不同的地方,糯米也叫“黏米”“江米”。值得注意的是,糯米消化速度快,容易在短时间内造成血糖急剧上升,因此糖尿病患者要特别注意控制食用量。

黑米和紫米。黑米和紫米本身可能是粳米,也可能是籼米。它们是选育出来的特殊品种,米的表面有大量的花青素。因为花青素的具体种类和含量不同,有的呈黑色,有的呈紫色。花青素是水溶性的,所以泡在水中会出现“掉色”的现象。根据水的酸碱性不同,颜色还会出现一定变化。花青素是著名的抗氧化剂,许多“健康食品”都以抗氧化剂为卖点,所以黑米和紫米也被当成“健康食品”,卖得更贵。

香米。香米是根据其风味特征来命名的,更多是一种传统和习惯的命名。不管是籼米、粳米还是糯米,都有称为“香米”的品种。

糙米。糙米是水稻去除谷壳之后的产物。其表面还有一层皮,含有很多膳食纤维,很影响口感。把这层膳食纤维去掉,就得到了精米,或者叫做白米。去除的这层东西,一般占到糙米总重的7%左右,被称为“米糠”。米糠中含有较多的膳食纤维、维生素和矿物质,以及丰富的抗氧化剂,此外还有含量不低的油。这些油主要是不饱和脂肪,与动物油相比,算是“健康”的油。因为这层米糠的存在,糙米含有更多现代人容易缺乏的营养成分,升糖指数更低。所以,糙米比精米更健康。但糙米饭口感比精米饭明显要差。

(据人民网)

## 酱爆猪肝



每周  
一菜

### 一、原料:

猪肝400克,青椒1个,葱、姜、蒜、盐、糖、豆瓣酱、黄酒、干淀粉、香醋、食用油适量。

### 二、做法:

1.将猪肝切薄片,清洗干净血水;  
2.蒜切蒜末,葱切小段,姜切细丝,青椒去籽去蒂

去白色筋膜,用手掰成小块;

3.将切好的猪肝片放入容器中,加入黄酒、盐、干淀粉,一部分切好的蒜末,一部分切好的姜丝,加入油,抓匀,腌15分钟;

4.腌好的猪肝会出一些水,把猪肝放入滤网中过滤掉水,保持猪肝的干爽;

5.锅中倒入油,油热后大

火,放入猪肝,快速炒至变色,变熟盛出;

6.锅清洗干净后,再倒入少许油,油热后,放入剩余的蒜末、姜丝,炒香后,继续小火,炒豆瓣酱,接着放入炒好的猪肝、葱段、青椒,放入糖、香醋,炒匀即可。

(据《生命时报》)