

荷花也有养生密码,赶紧来瞅瞅

荷叶、莲子、莲心、藕节等均可入药,有的还可做菜

□记者 程芳菲 通讯员 刘晓霏 路书斋

■受访专家

杨连玉 市第一中医院(北院)中药房主管中药师
王朝霞 市中心医院营养科主任

“这是我第一次养荷花,除了满室生香,近距离看花朵,觉得它们别有韵味。”近日,市民张女士在朋友圈晒出自己身着汉服,与插养在瓶中的荷花、莲蓬的合影,赢得一片点赞。

如今,除了河塘中的种植荷花,荷花还以鲜切花的形式进入洛城爱花市民的生活。您知道吗?除了有观赏价值,荷花还藏着不少“养生密码”。比如,荷叶、莲子、莲心、藕节等均可入药,有的还可做菜,现在市场上就有出售。下面,跟着我市中药师和营养专家一起,了解荷花的养生功效和饮食禁忌吧。

●荷叶

●养生功效

荷叶有安神、养心的功效,每天用3克至5克荷叶泡水喝,能清暑热、降脂、利湿。脾胃虚寒者慎食。

●推荐食谱

荷叶鸡 把鲜嫩荷叶洗净,包裹腌制好的鸡肉,入锅蒸熟。上桌后随剥随吃,荷香飘逸,别具风味。

●藕节

●养生功效

藕节就是两节莲藕中间的连接处,有清热、凉血的功效。将藕节炒炭(炒至发黑)后搭配不同药材,有止血的功效。

●推荐食谱

藕节水 天气干燥时,有些孩子容易流鼻血,可在中医师的指导下,用藕节来治疗。将三五个藕节洗净,煎煮两次,每次煎半小时,将两次煎煮的药汁混合后当茶饮用,3天至5天症状即可缓解。

●荷花

●养生功效

荷花分为观赏品种和食用品种。可食用的荷花含有维生素C和植物化学物,可做配菜,也可用来制作甜点。过敏体质者应慎食。

●推荐食谱

荷花粥 将可食用花瓣洗净、控水后切丝。小米、大米浸泡后,用文火炖煮至浓稠。随后,将切成丝的荷花倒入煮好的粥中,熬煮10分钟,加入蜂蜜或盐即可食用。

●莲子

●养生功效

莲子有补脾、止泻的功效,可入药、鲜食、做菜,也可制成糖莲子、蜜饯莲子。

●推荐食谱

莲子炒鸡丁 鸡脯肉切丁,用蛋清加湿淀粉、料酒抓匀,腌半个小时。新鲜香菇切丁,鲜莲子焯水后去皮、去莲心,油热后下鸡丁滑炒至七成熟,出锅、沥油。锅内留少许油烧热,放入香菇、鲜莲子,加料酒、盐炒匀,倒入鸡丁翻炒,勾薄芡后即可出锅。

●莲心

●养生功效

莲心味苦,有清心火、平肝火、安神的功效。脾胃虚寒者慎食。

●推荐食谱

莲心茶 取莲心1克至2克,用开水冲泡代茶饮。

●莲藕

●养生功效

莲藕有滋阴、润肺的功效,因其富含丰富的碳水化合物和维生素C受到大家的喜爱。凉拌莲藕、桂花糖藕、炸藕夹是不少市民餐桌上的常见菜,但经过热水焯、冷水冰、油炸等烹饪方式后,维生素C流失较多,相比之下,用炖的方式比较好。

●推荐食谱

莲藕排骨汤 将排骨洗净,切成小段。莲藕切块洗净。水开后,将排骨放入沸水中,撇去血沫后捞出沥干。将排骨放入汤锅中,加葱段、姜片、料酒和温水,用大火烧开后,放入莲藕,转小火,盖上锅盖,炖1个小时左右。食用前可加入盐、胡椒、葱花、香菜等调味。

绘制
翔宇

(上接01版)

攒了一兜蝉蛻,到底该咋用?

鸡内金

●中药名:鸡内金

咋储存:鸡胗子跟鸡内金是一回事儿吗?当然不是!鸡内金是鸡的干燥沙囊内壁,黄色的。简单来说就是,鸡胗子是肉,鸡内金是一层膜。杀鸡后,揭下鸡内金,洗干净,放在阴凉通风处彻底晾干就能长期储存。

有啥用:消化不良?吃点儿鸡内金吧。鸡内金有消食导滞、助消化的功效,另外,它还有一大功效——化结石,尤其是胆结石和肾结石。

咋吃:如果家里的老人或孩子消化功能不太好,可以取平底锅,将晾干的鸡内金炒至焦黄、鼓起,再碾成细末,可以直接冲水喝,也可以加入面粉中,摊成薄饼。

结石患者可以用醋拌鸡内金粉,加水冲服即可。

橘子皮

●中药名:陈皮

咋储存:陈皮是橘子皮做的,但橘子皮不等于陈皮,贮藏3年以上的才叫陈皮,3年以下的只能叫果皮。最好挑选青橘子皮,自然风干后,密封储存3年,不能暴晒,否则芳香味儿就没了,也不能受潮,容易发霉。

有啥用:如果感觉肚子胀、不消化,吃点儿陈皮吧。陈皮最大的功效就是健脾理气、燥湿化痰。砂糖橘的皮就算了,没人用它做陈皮。

咋吃:腹胀者,可以用陈皮泡水喝,也可以在炖肉汤的时候,放几块陈皮。治咳嗽的话,可用陈皮配伍其他中药材,比如川贝母、杏仁等。

马齿苋

●中药名:马齿苋

咋储存:洛阳人爱吃的“麻子菜”(音),竟然也是中药?没错,它可是五行俱全的“长寿菜”哦!医书中对马齿苋是这么描述的:“马齿苋,又名五行草,以其叶青,梗赤,花黄,根白,子黑也。”

现在正是马齿苋上市的季节,把它用开水烫一下,晒干就成了中药。新鲜的马齿苋肉厚,直接晒干易烂,叶子也会掉,不利于储存。

有啥用:清热解毒,对腹泻也有不错的疗效。

咋吃:腹泻患者,可以用马齿苋直接煮水喝。如果仅仅想收到养生效果,可以用马齿苋做包子,美味又健康。