

健康养生

补药一堆,不如雪梨两斤

刘妍妍

秋季气候干燥,容易伤肺,导致肺失宣降,引发咳嗽、哮喘、鼻炎、咽扁桃体炎、支气管炎等呼吸系统疾病。《黄帝内经》中提到:“肺主秋,养肺之道,秋季为最。”这意味着秋季是调理肺脏的最佳时机。

俗话说“药补不如食补”,自古就有“一梨润三秋”的说法,这是因为梨性味甘、微酸、凉,归肺、胃经,有润肺化痰、清热生津之功,主要可用于热病津伤、心烦口渴、肺燥干咳、咽干舌燥或大便干结等秋燥症状。另外,梨还有“天然矿泉水”的美称,能够有效地滋润身体,特别是在干燥的季节里。除了单独食用,梨与一些食材搭配,有时能产生意想不到的健康效果,更能将润肺祛病的功效发挥到极致。



图片来源:百度网

1.梨+银耳

银耳味甘,性平,归肺、胃经,具有滋阴润燥、养胃、生津等作用,雪梨同样具有生津、润燥、清热化痰的作用,银耳的滋阴作用和雪梨的清热润肺功效相结合,两者一同煮后,功效更强,能够有效缓解因肺火旺引起的咳嗽、咳痰、喘息等症状,尤其对肺阴不足的慢性咳嗽或者慢性支气管炎患者,具有良好的疗效。

做法:梨去皮切块,银耳提前泡发撕成小朵,所有材料放进锅里炖1小时,过程中用勺子朝同一个方向搅拌会更容易出胶。

2.梨+川贝

川贝炖雪梨的关键作用是润肺止咳、祛燥。《本草备要》记载贝母:“治虚劳烦热,咳嗽上气,吐血咯血,肺痿肺郁,喉痹……”《本草汇言》则

谓:“贝母,开郁、下气、化痰之药也。润肺消痰,止咳定喘,则虚劳火结之证,贝母专司首剂。”川贝性寒,适用于热咳,不适用于寒咳。热咳的主要症状为咳嗽、咳痰不爽,痰黄或稠黏,咳嗽气粗或咳声音哑,口干口渴、咽喉部干燥疼痛、身热出汗、鼻流黄涕等。如果咳嗽伴有畏寒、疲乏,受凉后咳嗽加重,或咳痰以稀痰为主等症状,属于寒咳,不宜食用川贝炖雪梨,否则会导致寒咳加重。

做法:将川贝母研磨成粉,梨洗净去皮,切成适当大小的块状。将梨块放入炖盅中,再加入研磨好的川贝粉。加入适量清水,水面略高于食材,将炖盅放入锅中,隔水炖煮。先用大火煮沸,然后转小火慢炖1小时左右。

3.梨+蜂蜜

蜂蜜雪梨汤是秋季非常适合缓解咳嗽的食物之一。蜂蜜具有润肺止咳、润燥清热、解毒宽肠、抗菌消炎等作用,可以有效缓解喉咙炎症、哮喘、过敏性鼻炎等症状。并且蜂蜜的黏稠度高,能够在喉部形成一层保护膜,润滑喉咙,缓解干燥和不适感。

做法:将梨去皮、去核、切块,将梨、清水适量下入锅中,小火煮熟。倒入容器内,待温热后加入蜂蜜,调匀后即可食用。

4.梨+冰糖

冰糖味甘、性平,归脾、肺经,其甘润的特性,能够滋阴润燥,减轻肺部燥热,缓解咳嗽、咳痰等症状。同时,冰糖富含维生素A,能保护呼吸道上皮,提高免疫球蛋白的功能,预防呼吸道感染,滋阴润肺,去除肺燥

肺热。使人呼吸畅通舒适,雪梨也有这个好处,两者相结合效果更好。

做法:先将梨洗净去核、留皮,切成块状,然后放入砂锅内加水慢火煮。水沸后加入冰糖,融化即可。

5.梨+陈皮

陈皮中的挥发油可是重要的活性物质,这种成分能够刺激呼吸道黏膜,使痰液更容易咳出。另外,梨性味寒凉,经常单独食用不免生湿伤身,不适合脾胃虚寒的人食用,但若是搭配温性的陈皮,便可迎刃而解,既能平衡梨的寒凉,防止伤脾胃,又能理气健脾,燥湿化痰。

做法:雪梨去皮去芯后切成小块,陈皮洗净后和梨一同置汤锅内,加水500ml,大火煮开后,改小火再煮15分钟即可。

(作者单位:山西省中医院)

生活频道

烧苹果丝瓜

王瑞庆
文/图



小时候,吃过父亲种的丝瓜。丝瓜是要搭架子的,架子上被丝瓜枝蔓爬满,成了一个遮阳的凉棚。那些绿绿、长长的丝瓜大多都在很嫩的时候就被吃掉了,会留一两个任其到老,最后去掉干燥的外皮,取出里面的丝瓜瓢,这种老丝瓜瓢又叫丝瓜络,其实是一味中药,只是当年被我们用来当作清洁锅碗的工具了。

过去,太原菜市场难得有丝瓜,近些年蔬菜的品种才渐渐丰富,有些之前难得一见的品种,偶尔也能买到。

去年春天,在四川成都的街子古镇小住,集市上见过两种丝瓜,一种是过去常见的长丝瓜,一种短些、粗些,有人叫它肉丝瓜。九月去北京,在馆子里点了“烧苹果丝瓜”,却只见丝瓜不见苹果。问服务生:“苹果丝瓜为什么没有苹果?”服务生说:“苹果丝瓜就是长得像苹果的丝瓜。”

于是,到网上搜索,果真有苹果丝瓜。从此常常网购这种苹果丝瓜。苹果丝瓜,跟小时候父亲种的丝瓜不同,圆圆胖胖,籽少,瓜瓤更紧实,皮也更厚,易于保存,是近几年的新品种。有人说因为吃起来有点儿苹果味;有人说因为比传统丝瓜更短、更圆,长得像苹果,所以叫苹果丝瓜。

烧苹果丝瓜做起来非常简单,先用刨皮刀去掉丝瓜的外皮,再把去皮的丝瓜顺切成条,第三步把丝瓜条斜切成块,用适量盐腌几分钟,丝瓜块的表面腌出水分就可以下锅炒了。

炒锅烧热,加适量的植物油或者猪油,下丝瓜块翻炒,变软后加一点热水,中小火稍炖片刻,丝瓜本身会有黏稠的果胶析出,自然形成薄的汁芡,此时稍加一点蚝油,翻炒均匀就可以起锅装盘了。

因为丝瓜炒之前已经加盐腌渍,炒的过程中就不再加盐了。

国学入门

民族乐器的鲜明特色

金夷文/图

中国民族乐器根据其不同制作材料进行分类的话,可分为金、石、丝、竹、匏(pao)、土、革、木八类,亦称“八音”。

中国民族乐器和西洋乐器有明显的区别。中国民族乐器的体形较小,大多是采用自然材料制成的,如竹笛、京胡、笙、葫芦丝等;西洋乐器的体形较大,如竖琴、钢琴、管风琴等,大多是采用原材料的深度加工物制作,倾向于工业化和机械化,如按钮、按键、钢架、踏板等。中国民族乐器音域较小;西洋乐器的音域则要比民族乐器宽得多。因为存在这些差异,独奏与合奏需要选用的乐器也不同。

鼓是我国传统的打击乐器,由于鼓有良好的共鸣作用,声音激越雄壮而传声很远,所以很早就被华夏祖先作为军队上助威之用。编钟是一种大型打击乐器,兴起于西周,盛于秦汉。埙是古代一种吹奏乐器,陶制,也有用石、骨、象牙制作者,大如鹅蛋或鸡蛋,顶部稍

尖,底平,中空。

古代,人的文化修养常用琴、棋、书、画四方面的才能来表现,弹琴为四大才能之首。因为琴在古代泛指古琴,古琴有九德之说,君子之器。笛子是中国最具特色的吹奏乐器之一。其他还有笙、箫、唢呐、二胡、琵琶、丝竹等,代表着中华传统音乐文化的主要特色。

民族乐器分类:

1.吹管乐器

典型乐器:笛、箫、排箫、埙、笙、芦笙、巴乌、管子、唢呐。我国吹管乐器的发音体大多为竹制或木制。

2.弹拨乐器

典型乐器:古琴、箏、阮、琵琶、月琴、柳琴、箜篌、三弦、秦琴、东不拉、热瓦甫。我国的弹拨乐器分横式与竖式两类。

3.打击乐器

典型乐器:扬琴、堂鼓(大鼓)、碰铃、云锣、缶、编钟、编磬、缸鼓、铜鼓、大小锣、小鼓、排鼓、大钹。我国民族打击乐器品种多,技巧丰富,具有鲜明的民族风格。

4.拉弦乐器

典型乐器:二胡、板胡、京胡、椰胡、革胡、天琴、奚琴、马头琴。拉弦乐器主要指胡琴类乐器。拉弦乐器被广泛用于独奏、重奏、合奏与伴奏。

“千年琵琶万年箏,一把二胡拉一生,唢呐一响全剧终。”“十年笛子百年箫,一把二胡拉断腰。”“千年琵琶万年箏,手持唢呐定乾坤。”这虽是一些民间的顺口溜,但也算是对中国民族特色的一种定位。



埙