

夏季,是养生的**重要季节**,在**饮食**上多加注意,能达到**养生祛病**的目的。

消暑食品之DIY

解暑、提神还醒酒 膏方师教你熬纯天然酸梅汤

大夏天,喝杯酸梅汤应该是很解渴的,可很多市民都奇怪,现在酸梅汤怎么都感觉“齁甜”,喝完后嗓子眼都堵着一样。正宗纯天然的酸梅汤可不是这样的。近日,现代快报记者就现场看了一下熬制的方法,就连选材也是很独到呢。

现代快报记者 刘峻

自己动手,要注意水和火候

杨津是南京一家药房的制膏师,最近在琢磨一种更高级的“酸梅汤”。“制作成浓缩汤膏,回家开水一冲就可以了。”杨津笑着说,有点类似很多人冬天吃的膏方。制作工艺比较复杂。这种汤膏需要收汁等多项技术,他们也是反复试验才最后成形的。

市民在家现烧酸梅汤,则不用那么复杂,杨津演示了家庭制作酸梅汤的过程,想不到一道夏日甜汤,

居然还要分6步走(见右图)。

“其实很简单,但就是有多人熬制的酸梅汤味道不对,主要是水和火候不对。”杨津说,其中第一步和第三步过程不可少,也不可以错,这样可以使药材有效成分最大程度散入汤中。“这些原本都是制作药汤时用到的步骤,要想好喝,其实还得这么来。乌梅其实也是一个中药材,严格地说,酸梅汤,也是中药饮品。”

正宗酸梅汤不应该是“齁甜”

记者品尝了一下杨津现场熬制的酸梅汤,有丝丝清香,入嘴后酸味浓烈,微甜。饮后比较爽滑,唇齿间感觉留不下什么痕迹。市场上销售的饮料酸梅汤则不是这样,香气更浓烈、甜度更高,入口后到了嗓子眼,感觉有种堵塞感。

杨津说,酸梅汤应该是一种微酸微甜的饮料,当然,如果偏爱甜食可

以多加点糖。市场上销售的酸梅汤,用的乌梅成分比较少,有的甚至是用乌梅壳做的,为了提升口感,多加糖分掩盖,至于香气,有可能使用了酸梅粉,这是一种提取物。“其他店怎么做,好不好暂且不说,自己在家做肯定是最好的。”杨津说,他用的是药店里专用的不带壳子的乌梅肉,这样熬制出来的酸梅汤香气更自然。

还可以加入陈皮、甘草、桂花

白下区中医院专家介绍,做好的酸梅汤一次喝不完,可以在冰箱里放几天,在常温下,酸梅汤是很容易变质的,如果看到表面有细细的泡沫浮起,说明不能喝了。

一般家里人做酸梅汤,食材随便,药店做酸梅汤主要考虑还有其他价值,比如加入陈皮,可以促进消化液分泌,增加食欲。加入甘草,能够调和整个酸梅汤的功效,让饮料

更加温和,不具有刺激性。桂花,则是增加香气,也符合“香味可消除体内湿邪,去暑热”的中药理论。

专家说,酸梅汤不仅能解暑,而且富含枸橼酸,能起到提神的作用,甚至有点醒酒的作用。如果有条件,还可以搜集一下正宗的南京酸梅汤原料,由溧水的乌梅、江宁的桂花、江浦老山的蜜和冰糖四种结合,这样的酸梅汤更加地道。



中药房工作人员称量材料 现代快报记者 马晶晶 摄



师傅在工作间熬酸梅汤



熬好的酸梅汤散发着淡淡的香气

自己动手,分六步

- 1.将乌梅、山楂、陈皮、甘草放入煎药袋中,加入1000毫升清水浸泡。
- 2.将药材包及浸泡的1000毫升水倒入锅中。
- 3.大火煮沸后,改小火慢炖20分钟。
- 4.放入冰糖搅拌至冰糖全部溶解,也可适当放些红糖,色泽会更好看。冰糖可以根据个人口味添加,糖尿病人可用木糖醇代替。
- 5.最后撒入少许桂花即可出锅
- 6.冷藏或者加入冰块后服用口感更佳。

消暑食品之怀旧

现在的消暑食品已经十分丰富,但仍挡不住老南京集体怀旧—— 那些年我们追过的糖粥藕

连日来气温不断升高,市民们直喊“吃不消”,而各种类型的消暑食品也成了“宠儿”。

这两天,曾在现代快报上韶韶上世纪70年代“非诚勿扰”的南京“虎哥”又按捺不住了,他在西祠胡同上发表的有关糖粥藕的帖子,立即引发众多网友对老南京传统消暑食品“糖粥藕”的集体怀旧。实习生 王煜 现代快报记者 郝多



让人魂牵梦萦的传统小吃

糖粥藕是一种用糯米熬煮,配上大段藕的甜粥。蒸煮过的藕呈淡紫色,片为深褐色,米粒则呈淡绿色。配上赭红的紫铜皮熬制的粥锅,用红糖熬出的“糖粥泥儿”,一锅子的五颜六色让人在三伏酷暑也能“食兴大开”。老南京人中流传着诸如“常喝糖粥藕,象征居家的日子红红火火”“小孩吃藕,开窍早;大人吃藕,路路通;夫妻吃藕,成双对;新媳妇吃枣吃莲,早生子”和“粥中有桂花,还寓意命中富贵;藕断丝不断,与远离故土的亲人血脉相连,相恋相思”的说法,糖粥藕成了一种极富吉利色彩的食品。

发帖人“虎哥”本名叫韦秀良,已经六十多岁的他是地道地道的“老南京”。现代快报也曾多次报道过他,“我就是喜欢用南京话韶韶

过去的事。”老韦说,在40多年前的老城南地区,一到入夏,傍晚时分,小巷深处总有“热糖粥泥儿”的吆喝声。头戴草帽、肩搭汗巾、腰围一件缝着大口袋的围裙,走路一颠一扭的卖粥人一出现,老头老太、大小男女娃儿们便围拢过来了。

同时,曾经传遍街巷的叫卖声随着“挑担人”的逐渐衰落,也渐渐消失。老韦说,现在只有在城南的老字号店堂里还能吃到糖粥藕。“其实味道做法跟担子上卖的差不多,但是再也吃不出当年的味道了。”老韦介绍,孙辈大多对这种传统的消暑食品不是特别“感冒”,但是不少中年以上的老南京对这种传统小吃“魂牵梦萦”。

永远回味在老南京的舌尖上

“当时感觉是多么香甜味纯呀,现在只能是一种美好的回忆,

当年的感觉再也回不来了。”网友“于栋”不无遗憾地说。

当然,也有网友表示,如今在老城南的一些店面,仍然可以吃到很正宗的糖粥藕,而且现在消暑食品的选择,要比几十年前丰富很多,只不过,当年糖粥藕的甜味,会永远回味在老南京的舌尖上。

传统消暑食品还有哪些

除了“糖粥藕”,南京人在夏天可选择的小吃还有很多。其中,莲子百合汤是一道很受欢迎的小吃。将莲子去芯,和百合一起加水煮到烂熟,再加入冰糖调味,吃起来有百合特有的淡淡清香。还有绿豆汤,具有清凉解暑,提升精气神的效用。此外,想图个清凉又方便的,刨凉粉是经济实惠的选择。

夏季养生,高糖分的东西少吃

吃货们当心了 杨梅吃多易长痘

快报讯(记者 刘峻)近日,一则“吃货当心!妹纸连续吃一斤杨梅,脸上长痤疮!”的微博让人提心吊胆,说的是浙江一名女性杨梅吃多了脸上长了痤疮。专家表示,摄入糖分过多,身体无法代谢后,很容易产生痤疮。

这条微博说:“前阵子杨梅上市,浙江一年轻妹纸因前一天晚上吃一斤多杨梅,第二天满脸都是痤疮,送往医院就诊。浙江中医院皮肤科主任余士根说,小孩和女性都爱吃水分足糖分高的水果,如杨梅、葡萄、香蕉等,但这些水果都易导致痤疮。”

南京市中医院皮肤科副主任中医师祁坚说,一般来说,杨梅有生津止渴、和胃止呕的作用,是夏季常见的水果,但是任何东西吃过量就不好了,杨梅所含的酸性物质,对于胃酸分泌过多、血糖高的人,就不宜过多摄入。吃杨梅一斤,第二天满脸痤疮,也就是痘痘,这可能与两个原因有关,一方面杨梅高糖分;另一方面吃了杨梅,还可能吃了其他刺激性食物,比如辛辣刺激的食物、高脂高糖的食物,这些综合在一起,引起痘痘爆发。

提醒

南京市第一医院皮肤科主任许惠娟说,任何水果,都有可能引起过敏,有的人吃苹果还过敏。如果说长了痘痘,那就与摄入的糖分、高脂肪食物有关系,理论上,只要糖分摄入过多,人体无法代谢,都有可能产生痘痘。所以说,人们吃东西适可而止,即使是水果,摄入糖分过多,也容易引起痘痘。

冬病夏治,夏季养生的必修课

慢性肾衰 也需要冬病夏治

快报讯(记者 安莹)提到“冬病夏治”,大家首先会想到哮喘、老慢支这样的呼吸系统疾病或是风湿类关节炎、老寒腿等病症。最近,肾病专家也表示,夏季也是慢性肾衰治疗的大好时机,这时候保肾功能降肌酐效果事半功倍。“慢性肾衰也属于冬病”,南京博大肾科博士生导师王钢说,“冬病”是指在冬季容易复发或是加重的疾病。冬季对肾衰病人而言是一道大关。因为冬季寒冷,容易感冒,血压升高;皮肤毛孔收缩,毒素不易排出,造成肾衰指标持续加重。

为什么说夏季是治疗慢性肾衰的最好时机?王钢说,天气炎热病人不易感冒、血压稳定,皮肤毛孔打开,易于排毒,肌酐不容易升高。夏季是肾衰病人一年中病情最稳定的时候。根据中医的治病原则——缓则治其本,趁夏季肾衰病情和缓时正是治其根本的大好时机。

提醒

王钢主张肾衰病人,不要等到冬季病情加重,肌酐升高了,才想到来院住院加强治疗。冬天治肾衰,犹如雨天晾衣服,难度很大。冬季能够保住肌酐不上升已经是很不容易的事了。应该在夏季就要积极做保肾功能降肌酐的治疗,同时也可以为冬季储存阳气。