

时下菜市场里新鲜中草药的身影正在增多,药用蔬菜作为一种新兴的保健食品,已陆续在许多城市的超市亮相。于是,板蓝根、薄荷、藿香、金银花等一些原本摆在中药铺里的中药材,经过专门培植,它们的新鲜嫩茎、嫩叶、花根等被摆上餐桌。但要提醒的是,药用蔬菜不宜经常上餐桌。俗语说是药三分毒,不可胡乱吃,食用药用蔬菜也需要考虑其安全性。药用蔬菜相对来说更适合患者食用,正所谓对症下药,吃药用蔬菜也应强调对症下药。

药用蔬菜 常上餐桌要慎重



薄荷清心明目 最传统吃法是凉拌

椭圆形的鲜薄荷叶嫩绿异常,叶片上还有凹凸的珠状纹理,摘片叶子,马上就能闻到一股强烈的薄荷香味。薄荷是常用中药材,有清心明目、解毒败火、帮助消化等功效。鲜薄荷叶清爽可口、香味独特,是许多西餐甜点和糖果制品

的重要调味料。对于鲜薄荷叶的吃法,人们各有各招,最传统的吃法是凉拌,也有人爱用鲜薄荷叶煲鲫鱼粥。需要提醒的是,薄荷性寒,有夜间盗汗、皮肤瘙痒、伤风感冒等症以及脾胃虚寒腹泻的人,要少吃或不吃薄荷。



茴香暖胃驱寒 炖肉蒸鱼别有风味

干茴香作为调料,大家都已经很熟悉了。鲜茴香还可以做菜,它具有特殊辛香味,表面有白粉,叶子呈分裂羽毛状。新鲜茴香含有丰富的维生素、胡萝卜素以及纤维素,其叶茎特有的茴香油也可健胃理气,增加胃肠蠕动,用来搭配肉食味道绝佳。

或蒸鱼时加少许茴香也别有风味。从中医角度讲,茴香味辛,性温,归肝脾胃肾经,有温肝肾暖胃气的作用。气温下降时,脾胃虚寒的人可能会出现胃部寒凉腹泻等症状,可以适当吃一点茴香。不过,过敏体质、阴虚火旺者不宜食茴香。

用茴香做包子或饺子的馅料很不错,炖肉

另外,茴香吃多了对视力有不良作用,短时间内不宜大量食用,每人每天10克为上限。



紫背菜可治血崩痛经 女性生理期不宜食用

紫背菜的叶子扁长,边缘略带锯齿,正面绿色反面紫色,嫩茎则呈淡绿色,闻起来有一股淡淡的香味,和新鲜芦蒿的味道有点类似。紫背菜可以凉拌也可炒着吃,在骨头汤或鸡汤里放些紫背菜味道也不错。

经,对支气管炎也有缓解功效。紫背菜营养很丰富,鲜叶和嫩梢的维生素含量较高,并含有黄酮苷,可提高抗病毒能力。湖北药膳食疗协会副理事长郭四海也称,紫背菜做菜多为嫩枝叶,对恶性细胞也有一定的抵抗功效。紫背菜虽好吃,但在特定情况下还是不吃为好,譬如女性生理期就不宜吃紫背菜。

事实上,紫背菜还是一味中药,别称当归菜、观音菜、血皮菜等,茎可入药,可治血崩痛



田七降压消炎 宜焯水加酱简单吃

新鲜的田七苗,根很粗壮,叶茎与蚕豆幼苗相似,叶片对生,表面光滑且有肉感。很多人对田七都很熟悉,它可提高脑力、增强学习和记忆能力,还可以降压消炎和扩张血管。

尽量保证营养不流失,鲜田七的吃法应该越简单越好,比如焯水后加点芝麻酱拌拌即可。

田七所含的皂苷就是人参的主要成分,所以民间早就有田七与人参同效的说法。为了

值得注意的是,田七有活血化淤的作用,女性怀孕期间禁食田七,以免引发流产。伤风感冒时也不宜吃田七花,因为田七花性凉,会加重风寒感冒。



紫苏叶发汗驱寒 入菜时需要除味

这几年用紫苏做菜的餐厅越来越多,所以菜市场卖紫苏的也比以前多了一些。紫苏嫩叶边缘锯齿状,茎呈绿色略带紫,乍看上去和红苋菜颜色相似。叶子叶片大且薄,气味很明显。紫苏性温,主要用途为发汗驱寒,治疗风寒性感冒。紫苏梗是安胃的,可治疗消化系统疾病。另外,

由于紫苏含大量草酸,所以不宜过多食用。相比其他中药菜而言,紫苏的销量相对较小,原因就是其味道浓烈,不会做的人不敢买,买了也做不好。尤其是用新鲜紫苏煎蛋时,一定要把它切成细丝,焯水后再用盐腌一下,去掉多余的汁液,再和蛋液一起煎,这样才能做出美味的紫苏煎蛋。

药用蔬菜食用的部位与入药的部位注不同,其药效远远达不到治疗作用,只可能对疾病有一定的预防作用。但即使这样,如果应用不得当,也会对身体造成不利影响。比如板蓝根、金银花、蒲公英、大黄均属苦寒药,可以清热解毒,有较好的抑菌作用,可用于感染性疾病的治疗。但中医认为脾胃虚寒者不适宜用,否则易引发腹痛腹泻。又如藿香为解表祛暑药,在暑湿季节食用效果较佳,而在寒冷季节食用,就未必适宜。所以,药用蔬菜并不适合所有人及所有季节。普通蔬菜无明显的治疗作用,副作用极小,适合健康人群长期食用;而药用蔬菜长期食用会不会产生毒副作用,此类研究并不深入;各种药用蔬菜的最佳烹调方法和食用量,大多数人也不了解。所以,对药用蔬菜尝尝鲜就行了,不可盲目赶时髦。