



春季养肝 首选药膳

关键角色 1 柴胡

梁俊雄表示,柴胡是护肝大将,遇上护“胃”的梗米,不仅疏肝解郁、升举阳气,更能补脾胃、养五脏、壮气力,提高身体的免疫功能。

●柴胡粥

【材料】柴胡 10 克,梗米 100 克,白糖适量

【做法】将柴胡洗净,放入锅中,加清水适量,水煎取汁,加梗米煮粥,待熟时调入白糖,再煮一两次至沸腾即成。

关键角色 2 枸杞

春天的精气应肝脏,而肝脏与眼睛的关系最为密切,中医讲:“肝开窍于目。”因此,在春天多注意调理肝脏,就能起到明目的作用。祖国医学认为,春气通肝,春季易使肝旺。肝开窍于目,若肝血不足,则易使两目干涩,视物昏花。杏林箴言说:“春令进补有诀窍,养肝明目是首要。”很多方法可以在春季养肝明目,枸杞当归粥就是饮食调护的一个方法。

●枸杞当归粥

【材料】当归 15 克,枸杞 10 克,白米适量。

【做法】将当归放入带盖的容器内,注入热水、使之膨胀,然后取出切成薄片。再将当归、枸杞和白米一同放入慢炖锅中,煮至烂熟。

【功效】梁俊雄指出,当归性味甘、辛温,归肝、心、脾经,有补血活血的作用;枸杞的性味甘平,能够滋补肝肾、益精明目,还能增强人们的免疫力。二者与白米共煮为粥,不仅香浓味美,而且营养丰富。

●杞枣鸡蛋汤

【材料】枸杞子 30 克,红枣 10 枚,鸡蛋 2 只。

【做法】枸杞子洗净沥干,红枣洗净去核,一起放于砂锅中,加清水适量烧开后,加入鸡蛋煮熟,调味即可,分两次食用。

【功效】补肝肾、健脾胃、滋阴润燥、养血除烦。适用

春季是养生的好时机,也是养肝的好时节,春天五行属木,而人体的五脏之中肝也属木性,因而春气通肝。中山大学孙逸仙纪念医院中医科梁俊雄副教授指出,春天,人的肝气旺盛而开发,人的精神焕发。可是如果肝气开发太过或是肝气郁结,都易损伤肝脏,到夏季就会发生寒性病变,而养肝需从饮食入手,柴胡、枸杞、黄豆和黑豆都是适合的食材。

于肝肾亏损、脾胃虚弱者。

梁俊雄指出,枸杞子味甘、性平,能滋补肝肾、益精明目。药理证实,枸杞子多糖不仅是免疫增强剂,而且有免疫调节作用。枸杞子还有保肝、抗脂肪肝作用。红枣能补中益气、养血安神,并具有增强免疫力及抗氧化等作用。

●猪肝枸杞子汤

【材料】猪肝 100 克,枸杞子 50 克。

【做法】猪肝与枸杞子共煮熟,调味即可。

【功效】补肝、养血、明目,适用于要养肝明目的美女。

关键角色 3 豆

●夏枯草黑豆汤

【材料】黑豆 50 克,夏枯草 15 克,白糖 1 匙。

【做法】除去夏枯草杂质,洗净,控干水分。黑豆洗净,用水浸泡 10 小时。将夏枯草、黑豆倒入锅内,加 3 大碗水,用小火煮约 1 小时,捞出夏枯草,加白糖,继续煮半小时,至黑豆酥烂、豆汁约剩下 1 小碗,即可饮用。

【功效】补肾养肝,经常饮用,能保持血压稳定。对风火牙痛也有疗效,春季饮用还可防肝火旺。

●丹参黄豆汤

【材料】丹参 10 克,黄豆 50 克,蜂蜜适量。

【做法】丹参洗净放砂锅中,黄豆洗净用凉水浸泡 1 小时,捞出后倒入锅内加水适量煲汤,至黄豆烂,拣出丹参,加蜂蜜调味即可食用。

【功效】补虚养肝,活血祛瘀。适用于慢性肝炎、肝脾肿大者调补。

梁俊雄表示,丹参味苦微温,功能活血去瘀,安神宁心,排脓止痛;黄豆性甘、平,健脾宽中、益气和胃、生津润燥、清热解毒。黄豆中的磷脂可除掉附在血管壁上的胆固醇,维持血管壁的软化并可防止肝脏内积存过多的脂肪,有利于补虚养肝。

(梁瑜)