

天冷喝茶加点“料”

●蔡逸秋



胃痛、呕吐腹泻等不适。在乍暖还寒的初春，喝上一杯生姜红茶不但能驱寒暖身，还有助调理脾胃。方法：用刚煮沸的水冲泡红茶，加入姜丝或姜片，盖上杯盖泡几分钟，让红茶和生姜中的有益物质充分溶解。需要提醒的是，经常口干、眼干、鼻干、皮肤干燥、心烦易怒的人不要这样喝红茶，否则加重不适。

肉桂。从中医角度看，肉桂常用于腰痛、阳虚眩晕、虚寒吐泻的治疗，它性热，可以补火助阳、散寒止痛、活血通经，和红茶搭配，有助暖脾胃，除积冷。方法：肉桂放入杯中，倒入开水，泡10分钟左右将杂质过滤掉后放入红茶，再加入开水冲泡5分钟左右就可以喝了。值得强调的是，肉桂一天摄入量最好不超4克。

陈皮。红茶经过发酵烘制而成，茶多酚在氧化酶的作用下发生酶促氧化反应，

生成的氧化产物能够促进人体消化。陈皮能化痰健脾，降膩止呕，跟红茶搭配饮用，助消化的功效加倍。方法跟泡生姜红茶一样。新鲜的橘子皮里含有很多挥发油，不适合药用，还是用正规炮制的陈皮。

柠檬。柠檬性微寒，能生津止渴、化痰止咳，主治暑热烦渴、胃热伤津、痰热咳嗽等症。从营养学角度看，柠檬富含维生素C、柠檬酸、苹果酸、枸橼酸、橙皮苷等营养物质。两者搭配，不仅味道清新，还有健胃助消化的作用。方法：将红茶用沸水冲泡好，晾至80℃左右，把切好的柠檬片放入红茶，一杯清新酸爽的柠檬红茶就泡好了。最好选择鲜柠檬泡茶，其香味浓郁，干柠檬的香气成分和维生素C都有一定损失。鲜柠檬一定要带皮切薄片。因为皮富含橙皮甙、柚皮甙等有益健康的成分，切薄则有利于柠檬皮中的香气成分泡出来。

花椒。花椒味辛性温，能祛湿醒神、温中止痛、除湿止泻。南方潮湿，用些花椒，春夏可祛湿，冬季能御寒。花椒跟红茶一起泡水，有助消食提神、清热降火。方法：取花椒10粒，与适量红茶一起冲泡。花椒属热性食物，经常上火的人最好少喝花椒红茶，以免引起不适。

虽然已经立春，但天气依旧寒冷。在这样的日子里，红茶格外受宠，其色泽红亮、香气浓郁、滋味醇厚，闲暇之余喝上一杯别提有多惬意了。从中医角度讲，天冷喝茶时加点“料”，会有更好的养生效果，大家不妨试一试。

生姜。生姜性味辛辣，入肺经、脾经、胃经，具有发汗解表、温中止呕、温肺止咳的功效，有助缓解风寒感冒、胃寒

膝冷痛、阳虚眩晕、虚寒吐泻的治疗，它性热，可以补火助阳、散寒止痛、活血通经，和红茶搭配，有助暖脾胃，除积冷。方法：肉桂放入杯中，倒入开水，泡10分钟左右将杂质过滤掉后放入红茶，再加入开水冲泡5分钟左右就可以喝了。值得强调的是，肉桂一天摄入量最好不超4克。

陈皮。红茶经过发酵烘制而成，茶多酚在氧化酶的作用下发生酶促氧化反应，



肠衣，天然的口感好

●王国兴

肠衣是腊肠的外包装，在腊肠加工、贮藏过程中具有重要作用，可保证腊肠在一定条件与时间内不变质，保护腊肠的品质。一般来说，肠衣可分为天然肠衣与人造肠衣两种。

天然肠衣主要是猪肠衣、羊肠衣，也有牛肠衣、马肠衣，即由猪、羊等的小肠经清洗、刮肠等工序制成。天然肠衣的优点是弹性和保水性都很好，且烟熏味容易进入肠内，使得制作的腊肠风味较好。天然肠衣属于动物肉，可放心食用，且口味与质感较好，安全性高。市场上有鲜肠衣和干肠衣两种天然肠衣，鲜肠衣需自己清洗、晾干，干肠衣省去了这些步骤。需要提醒的是，自己制作腊肠时一定要小心，如果肠衣在使用中被弄破，腊肠会加速氧化变质或导致细菌进入腊肠内造成腐败。

人造肠衣即把纤维、动物皮、塑料等加工成片状或桶状薄膜，根据原料不同，可分为纤维素肠衣、胶原蛋白肠衣、塑料肠衣等，除了胶原蛋白肠衣等可食用外，大部分不能食用或食用性不佳。塑料肠衣不能食用，且不能用于腊肠、熏肠等需烟熏工艺的肉制品。

腊肠属于加工肉制品，世界卫生组织将其列为1类致癌物，过量食用有致癌风险。另外，腊肠的脂肪与胆固醇含量较高，盐含量也不低，高血压、高血脂人群要少吃。

选购腊肠，建议从正规超市购买，正规厂家生产的产品细菌总数、亚硝酸盐含量、脂肪过氧化值等会控制在安全范围内，质量更有保证。自制腊肠可在产品腌制20天后食用，可减少亚硝酸盐的摄入量。食用腊肠前，可将其在开水中煮半小时以上，既能充分杀死致病菌等微生物，还可以溶出一部分盐和脂肪，口感也更佳。

赤砂糖、红糖 区别是什么

●袁无心

红糖在中国民间有着极高的号召力。除了红糖，还有黄糖、黑糖、赤砂糖等类似称呼。过去几年中，“红糖”与“赤砂糖”的争端一直不断。这两者到底有什么区别？

第一、赤砂糖和红糖，生产工艺的确不同。两者都是用甘蔗汁制作，但红糖是直接脱水干燥，赤砂糖是提取了一部分糖制成白砂糖，剩下的再干燥成赤砂糖。一定意义上，赤砂糖可以看成是白砂糖生产的“副产品”。因为加工工艺不同，所以在微量成分和形态上，红糖和赤砂糖也有所不同。

第二、营养组成上，两者其实差异甚微。显而易见，红糖和赤砂糖的主要成分都是糖。对于红糖推崇者强调的“微量成分”，有文献检测比较过一些样品，结论是两者各有千秋。检测还发现，不同厂家、不同批次的赤砂糖和红糖，微量成分也有很大差别。这种比较，很难具有代表性。

第三、不管是红糖还是赤砂糖，都没有传说中的“保健功效”。许多人相信红糖有“补血”之类的保健功能，且这种功能，要“古法红糖”才具有。因为“古法红糖”是传统工艺生产的，保留了更多甘蔗汁中的成分，赤砂糖经过机器加工和化学处理，所以“营养价值低”。事实上，不管是“古法红糖”“赤砂糖”还是白砂糖，主要成分都是糖。而大家所期望的“保健功效”是来自于其中的杂质成分。按照这种理念，那么蔗糖含量低、杂质含量高的红糖才应该是“好红糖”。但在行业标准中，含糖量（也就是杂质更少）高的产品等级高。一级红糖的含糖量要求不低于90%，二级红糖的含糖量不低于85%；赤砂糖则是一级的含糖量不低于92%，二级的含糖量不低于89%。从标准要求的这些数字来看，似乎是红糖的杂质（也就是大家认为的“功效成分”）比赤砂糖高。但需要注意的是，它们中除了蔗糖和那些微量营养元素，还含一定量的水。因为红糖含水量往往比赤砂糖要高，所以那些臆想中的“功效杂质”到底红糖多还是赤砂糖多，就难说了。

实际上，有“保健功效”的微量成分是什么，红糖推崇者们往往也只是靠“莫须有”的信念来支撑。最常见的说法是“红糖富含铁”，所以能够“补血”。100克红糖中含有几毫克的铁——也就是说，为了这几毫克铁，你不得不摄入近400千卡的热量和100克糖（膳食指南中糖的摄入量应该控制在50克以下），实在太不明智了。

高血压是常见的慢性病，也是心脑血管病危险因素。早期可能无症状或症状不明显，常见头晕、头痛、颈项板紧、疲劳、心悸等。每在劳累、精神紧张、情绪波动后血压升高。随着病程延长，血压明显持续升高，逐渐出现各种症状。

中医认为，高血压属于“眩晕”“头痛”“肝风”等范畴。其病因病机主要是情志失调、饮食不节、劳逸过度、禀赋不足与体质偏盛偏衰等，导致脏腑阴阳失衡、气血失调、气机升降失常、风火内生、痰瘀交阻而发病。

在此，推荐一款可缓解高血压的方子“五生汤”：取生牡蛎15克、生龙骨18克、生山药18克、生地15克、生赭石12克、柏子仁15克、川牛膝10克，每日一剂，分早晚两次煎服。方中，生牡蛎可重镇安神、潜阳补阴；生龙骨镇静安神、平肝潜阳；生赭石平肝潜阳、重镇降逆的效果，三者相伍，可治眩晕不适、心神不宁，共为君药。生地甘凉质润，既凉血泻热，又养阴生津；柏子仁可养心安神，二者



血压高，煎五生汤

●代金钢

相伍，具滋阴养血、宁心安神的功效，共为臣药。川牛膝可引血下行，为佐药。生山药可补气养阴、健脾开胃，缓解因脏腑功能失调引起的痰湿等症，为使药。总体来看，本方心肝脾肾四脏同治同调，起到滋阴潜阳、平肝熄风、宁心安神的功效。

伴有心悸、失眠、健忘者，可加入太子参、酸枣仁等；口干口苦、烦躁易怒者，可用龙胆泻肝汤加减；伴有腰膝酸软、耳聋耳鸣者，可用知柏地黄丸加减；痰湿者可加入陈皮、炒苍术、厚朴、藿香、佩兰等；面色晦暗、舌质紫暗伴有瘀斑瘀点者，可加入红花、当归等活血之品。具体用量应当根据个人症状咨询医生。

果汁三个短板

●马冠生



在不少人的眼中，果汁和水果能相互替代。这其实是一个很大的误区，跟水果相比，果汁有3个“短板”：1.加工果汁时会去除水果中大部分膳食纤维，而且一部分维生素也会在榨汁过程中损失，营养打折不划算；2.有的貌似“果汁”的饮品实际是果味饮料，其中的“水果味”多是由各种香料勾兑而成，营养成分无从谈起；3.有的果汁在加工过程中会添加糖，无形中增加了饮用者添加糖的摄入量。添加糖摄入过多，会增加患龋齿、超重的风险。



血脂高 喝杂锦荞麦粥

●曾绮媛

材料：荞麦50克、燕麦50克、小米30克、冬笋100克、胡萝卜半根、萝卜干30克、紫菜(干)30克、盐少许、水适量。

做法：荞麦、燕麦和小米洗净后浸泡一晚；紫菜用冷开水泡开，胡萝卜削皮切丝，萝卜干切粒；冬笋切成丝，用沸水焯后备用；锅里加入水(约两升)，煮开后放入荞麦、燕麦和小米一同煮熟，其间要不时用勺子搅拌锅底。谷物煮熟后，可加入冬笋丝、萝卜干粒、紫菜和胡萝卜丝，转小火煮至全熟。最后加入少许盐调味即成。

营养价值：紫菜属海藻类，含有大量水溶性纤维，有助胆固醇排出体外，它还是矿物质硒的来源，这种营养素具有抗氧化作用，有助预防脂肪氧化，减少血脂聚积在血管壁上；荞麦和燕麦里的亚麻油酸，属不饱和脂肪酸，经常食用有助降低心脏病和中风的风险。总体来说，血脂高的人可以常喝这款杂锦荞麦粥。