

# 药食同源的中药小零食 你吃过几样？

日常生活中有不少中药制成的小零食，它们不仅味道棒而且对身体也有益。下面介绍几种常见的中药小零食，并附上它们的功效和注意事项，以供大家参考选择。



## 龟苓膏

龟苓膏是广西梧州历史悠久的传统药膳，相传是清朝宫中皇帝指定食用的名贵药物。它主要以名贵的鹰嘴龟和土茯苓为原料，再配金银花、蒲公英、甘草、龟板等中药材组成。其性温和，不凉不燥，具有清热去湿、旺血生肌、滋阴补肾、养颜提神等功效，老少皆宜，因而倍受人们喜爱。适合平素湿热内蕴之人，脾胃虚寒的人还是少吃为妙。

## 大山楂丸

大山楂丸主要由山楂、六神曲(麸炒)、炒麦芽制成；《医学衷中参西录》：“山楂，若以甘药佐之，化瘀血而不伤新血，开郁气而不伤正气，其性尤和平也”，其性酸、甘，微温，入肝、脾、胃经，能健脾开胃，消积行气，化浊降脂，味道酸甜可口。

## 亚洲沙士汽水

沙示是以植物 Sarsaparilla (墨西哥菝葜) 为主要调味的原料，具有驱风发汗、利尿解毒等功效，色泽相近于可乐，但口味截然不同，是墨西哥当地用于消热解暑的一种自然草本汁。

20世纪70年代引进国内后，沙示成分中的洋植物提取物，换成了气味相似却更香、功效更好、岭南人都十分熟悉的植物——梅叶冬青，其功效为发散风热，祛感冒，专治风热感冒喉咙疼。

## 阿胶膏

阿胶糕由驴皮、黑芝麻、核桃仁、冰糖、黄酒等制作而成。《全唐诗》有云：“铅华洗尽依丰盈，雨落荷叶珠难停。暗服阿胶不肯到，却说生来为君容。”记载杨贵妃服用阿胶以养颜驻容。

其主要药用成分为阿胶，为马科动物驴的皮经煎煮、浓缩制成的固体胶，因发源于老东阿(今山东省平阴县东阿镇一带)而得名。其性甘，平，归经归肺、肝、肾经。功能主治补血滋阴，润燥，止血。

《神农本草经》曰：“主心腹内崩，劳极洒洒如疟状，腰腹痛，四肢酸痛，女子下血，安胎。”《本草纲目》认为：“阿胶为治疗吐血、血淋、血尿、经水不调，诸疾之圣药。”叶天士称它为“滋补奇经八脉之良药”。本品为血肉有情之品，滋腻碍胃，脾胃虚弱者宜少食。

## 化州橘红

早在南宋时期，化州就已开始种植化橘红，是“中国四大南药”和“十大广药”之一。明朝李时珍《本草纲目》中记载：“橘红佳品，其瓤内有红白之分，利气、化痰、止咳功倍于它药……其功效愈陈愈良。”清朝《本草纲目拾遗》载：“橘红治痰症，消油腻、消食、醒酒、宽中、解蟹毒。”功效理气健脾，燥湿化痰，平素有腹胀、咳嗽痰多等症状均可食用。

## 山萸肉干

《九月九日忆山东兄弟》中记载：“遥知兄弟登高处，便插茱萸少一人”，这里的所说的茱萸指的就是山茱萸品种。山萸肉干至今仍旧活跃在杂货铺中，此物亦是常用的一种中药，味酸、涩，性微温，归肝、肾经。

功在补益肝肾，收敛固涩，主要用于治疗眩晕耳鸣，腰膝酸痛，阳痿遗精，遗尿尿频等症状。《医学入门》曰：“山茱萸本涩剂也，何以能通发邪，盖诸病皆系下部虚寒，用之补养肝肾，以益其源，则五脏安利，闭者通而利者止，非若他药轻飘疏通之谓也。”

## 桂圆干

桂圆干性甘、平温，入心、脾、胃经。能补益心脾、养血安神，是一味性质较平和的滋补良品。气血不足的人每次可选3~5颗，剥皮后直接放入保温杯泡水代茶饮即可。

## 茯苓饼

茯苓饼由茯苓、大米、白糖制作而成。主要成分为茯苓，其性味甘、淡，性平，归心、肺、脾、肾经，具有健脾和胃、利水除湿、宁心安神等功效。《本草纲目》曰：“茯苓气味淡而渗，其性上行，生津液，开腠理，滋水源而下降，利小便。”一般来说，茯苓饼适用较广，男女老少皆宜。

广州市第一人民医院中医科  
王煜荣

## 带这些字眼的食品少吃

不管在超市还是餐馆，食品的名字越来越五花八门，有些食品单看名字似乎很有营养，其实却暗藏隐患。下面，给你解密带哪些字眼的食品营养价值低，应该少吃。

**带“酥”或“派”字的食品。**榴莲酥、芒果酥、凤梨酥等。为了让食品达到“酥”的口感，在制作过程中需加入大量的反式脂肪，比如氢化植物油或棕榈油等，这些反式脂肪对健康并无益处，反而长期食用会提高罹患冠状动脉心脏病几率。此外，这类食品往往还含有大量糖分，糖和饱和脂肪的组合非常不利于预防糖尿病、心脑血管病等

慢性疾病。名字里带“派”的食品，营养价值高的天然成分比例也较低，而糖、脂肪、香精和多种食品添加剂是它们迷人口感的主要原因之一。

**带“味”字的食品。**草莓味、香草味、芒果味等。这些口味通常都会利用食用香精来丰富口感。食用香精是参照天然食品的香味，采用天然和天然等同香料、合成香料经过调配而成。虽然在食品制作过程中，食用香精用量较小，一般对健康影响不大，但毕竟它们根本没有天然果蔬的营养。这些带“味”字的食品往往还含有

很多糖分，容易让人摄入过多的糖和热量。

**带“柳”字的食品。**蟹柳、鸡柳、鱼柳、牛柳、猪柳等。在很多人心目中，这些食品由肉制作而来，是营养健康的代名词。然而，速冻后煎炸的鸡柳、牛柳、猪柳等，外面裹了厚厚的面粉，一口下去可能半口以上都是吃了大量的面粉，长期吃非但对人体没有好处，反而可能增加肥胖的风险。为了获得更好的口感，猪柳中一般会额外添加比较多的肥肉、淀粉，营养价值要远远低于纯猪肉。

朱秀兰

## 晨起口苦 饮食宜清淡

部分人早晨醒来会觉得口苦，且伴有口中粘腻、食欲下降，即使反复漱口、刷牙仍不能消除。这种状况，有的人持续几天，有的持续很久，严重影响进食，困扰生活。

口腔出现苦味，主要原因多在肝胆，也与脾胃、心等脏腑相关。病机多于湿、痰、火、热。从辩证角度来说，通常有三个原因，一是肝胆湿热，湿热蕴灼、蒸腾所致；二是脾胃湿热或痰热上扰所致；三是心火亢盛所致。

改善晨起口苦，要从情志、饮食上入手。首先，保持心情舒畅，尽量避免暴怒和抑郁。饮食宜清淡，忌食辛辣、油腻、烤炙的食物，戒烟酒。多吃一些清淡、凉润的食物，如丝瓜、黄瓜、冬瓜、藕片等，多吃菠菜、芹菜、油菜等绿色蔬菜。适当补充维生素C等。此外，尽量不熬夜，在晚上11点之前入睡。

如果出现反复口苦，同时伴有目赤、头痛、眩晕、急躁易怒、舌苔黄腻等症状，可以少量服用龙胆泻肝丸，通过清肝泻胆，解除口苦症状。如果自觉口苦，同时伴有腹胀、食欲不振，甚至恶心、厌食，或大便溏薄等症状，可以服用保和丸来调治。如果口苦伴有口舌生疮、焦虑烦躁、心悸时作、小便黄赤、大便秘结等情况，可以少量服用黄连上清丸来清心泻火，或者用适量莲子心、苦丁茶泡水喝。但若长期口苦且无法辨别缘由，就应及时就医。

四川省彭州市通济镇姚家村卫生所  
主治医师 胡佑志

### ●健康读卡



## 洋葱生吃 营养功效更好

洋葱中含有的槲皮素、前列腺素A，有一定的辅助降血压作用(不能代替降压药)，如果吃洋葱是为了达到保健作用的话，建议生吃。因为高温下容易破坏一些营养物质和有效成分，生吃更能发挥多种功效。

若没有特殊需求，一般来说，生吃最好选用白色的洋葱，因为白洋葱里含有丰富的维生素C和胡萝卜素，口感也带点甜味，对于不能吃太辣的人，比较容易接受；紫色的洋葱里蛋白质和矿物质含量比较高，有点儿辣，适宜炒着吃。各人可以根据自己的爱好和接受程度来决定。

来源：本报微信公众号