

很多花好看能吃还有药用价值

花儿除了让人大饱眼福，不少还有药用价值。

扁豆花祛湿解暑

以芳香色白大朵者为佳，色黑变坏则不可用。能祛解暑湿，芳香醒脾。推荐扁豆花粥：白扁豆花15g，粳米60g。将粳米淘洗净，加水煮粥。待粥将熟时放入扁豆花，改用小火稍煮片刻即成。也可将

妙招厨房防过敏：黄芪山药大枣粥

中医认为，过敏体质先天禀赋不足，正气不足、肺卫不固，风、寒、燥、火、湿等病邪易入侵。患者在远离致敏源的同时，也应通过一些方法积极改善体质。在此，推荐一款防过敏的药膳——黄芪山药大枣粥：

取黄芪15克、山药20克、大枣6枚，和糯米同煮熟服用。

方中，黄芪具有补气固表、利水退肿、托毒排脓、生肌等功效。有增强机体免疫功能、保肝利尿、抗衰老、抗应激、降压和抗菌作用。山药补脾养胃、生津益肺、补肾涩精。山药中含有薯蓣皂苷、胆碱、植酸、维生素等多种有效成分，具有脱敏的作用。大枣补中益气、养血安神，可治疗过敏性紫癜，其含有的多糖有明显的补体活性和促进淋巴细胞增殖作用，可提高机体免疫力。糯米补中益气、健脾止泻、解毒。

据《科教新报》

喝酒讲究饮用温度

如同茶叶冲泡对水温有要求，饮酒也讲究温度。

一般而言，啤酒含二氧化碳，酒精度较低，其最佳饮用温度一般为10℃-12℃。白葡萄酒的最佳饮用温度为6℃-10℃；新鲜的红葡萄酒，最佳饮用温度为13℃左右；陈年红葡萄酒最佳适饮温度一般为15℃-18℃。

平时饮用白酒在18℃-25℃之间为好，而黄酒的最佳饮用温度在38℃左右。

据《快乐老人报》

各种西式调味品营养如何？

随着西餐烹调方式的大众化，一些超市中出现了如罗勒、百里香、迷迭香、欧芹等“非本土”的调味品，我们对它们或多或少有些陌生，但很多健康菜谱中都不乏它们的身影，那么，这些香草香料的营养价值如何？对人体健康有何益处？又有哪些食用禁忌和注意事项呢？

罗勒

是一种药食同源的植物，味似茴香。罗勒含有挥发油、谷固醇、胡萝卜苷、糖苷及芹菜素、槲皮素等黄酮类物质，具有疏风解表、解毒消肿、散瘀止痛、强心安神、行气活血等功效。有消化系统疾病以及痢疾患者不宜食用。

百里香

又名麝香草，含有的麝香草酚是其香味的主要来源，口味辛香略清苦，常用于烩菜、腌肉、炖肉、炖汤等，为其增添风味。百里香中含

扁豆花晒干研粉调入热粥中食用。有爽口开胃、益气醒脾、除烦止渴之效，外感风邪初起或食欲不佳、大便溏泻、赤白带下者均可食用。

茉莉花疏肝解郁

鲜品或干品均可用。体虚外感风寒之邪可用，但火热内盛、燥结便秘者慎食。推荐茉莉金橘饮：茉莉花5克、金橘饼10克（也可

烹调高钠蔬菜少放盐

茴香、芹菜和茼蒿钠含量较高，烹调时应少放甚至不放盐，高血压、肾脏病患者尤其要谨慎。各种萝卜、白菜、小白菜、圆白菜、油菜、菠菜等属于中高

菠萝蜜核也能食用

最近，市民张女士到超市买水果，意外发现菠萝蜜果肉旁边还有一盒盒黄褐色的菠萝蜜果核出售。张女士感到很疑惑，难道菠萝蜜核儿也能食用吗？

菠萝蜜被称为“热带水果皇后”，它不但果肉营养丰富，连果核也可以食用。果核的主要成份是淀粉和蛋白质等，煮熟吃像板栗一样，口感鲜美，还可制作成美食、菜肴等，具体有以下制作方法：

煮食 先烧开一锅水（水量根据菠萝蜜核的多少来定）；放入洗干净的菠萝蜜核，同时放入少许盐，一起用温火煮；大约煮10分钟（喜欢吃比较软的

喝茵陈茶降血压

茵陈为茵陈蒿或滨蒿的幼苗，我国大部分地区均有分布，入药以质嫩、绵软、灰绿色、香气浓者为佳，入食以鲜嫩者为佳。

茵陈性味苦、微寒，有清热利湿、利胆退黄的功效。用茵陈5克，绞股蓝、草决明各10克，放入茶杯中，冲入沸水适量，浸泡片刻，代茶频频饮服，每日一剂，有清热利湿的效果，可缓解高血压、高脂血症、高尿酸血症、脂肪肝、肥胖症、口苦便秘、头目眩晕等。

据《本草新编》

有丰富的黄酮类化合物，有很好的抗氧化功效。将其用于烹饪或泡茶，可以帮助缓解疲劳，减轻精神压力。生吃百里香，还有助于治疗肠胃炎。高血压及妊娠期女性应避免食用。

迷迭香

新鲜的迷迭香香味浓郁，甜中带苦。尽管迷迭香不好与其他香草配合，但特殊的香气使其成为肉类、家禽或烧烤的首选配料，可增加风味，促进食欲，但使用量不宜过大。迷迭香的主要成分包括迷迭

用金橘蜜饯或咸金橘），以沸水同泡。具有疏肝理气、健脾和胃、化痰燥湿的功效，可用于慢性咽炎、腹胀腹痛等病症，热甚者慎用。

葛花解表清热

即葛根之花，升散湿热，对颈项强痛效果甚好，能解酒止热呕。用葛花5g、茅根15g，煎汤代茶饮，适合风热感冒者。

钠蔬菜，烹调时可适当少放盐；生菜、油麦菜、菜花、西兰花、苋菜、莴笋等属于低钠蔬菜，各种豆类、瓜类蔬菜等是极低钠蔬菜，烹调时可正常放盐。

据《大众健康报》

可多煮几分钟），开锅后将煮好的果核盛入容器中，稍微晾凉一下即食。

炒食 取出所需果核的量，剥去其黄色的软膜，用清水洗干净；烧上一锅水，将果核放入水中煮熟；煮熟后将果核盛起来，倒入铁锅内，开火炒菠萝蜜核（炒的时间应按果核熟的情况及各人爱好而定）；炒熟之后，趁热即食，香脆可口。

煮粥 将菠萝蜜果核（核衣最好去掉）、大米洗干净；两者同时放入适量水中，小火烧煮，待粥熟后即食。

值得注意的是，菠萝蜜核虽好吃，但也要适量，多食可致上火或过敏，故老人、小儿与病人宜少吃，尤其是糖尿病患者应禁食。

据《大众卫生报》

巧用生姜皮调好风湿肿痛

风湿病经常会困扰大家，现在介绍两种调理风湿病的有效方法。

第一种方法：沙袋循经拍打疗法。

据史料记载，当年慈禧太后因劳累而患上顽疾，不仅肠胃受损，脾气暴躁，还常发风湿骨痛。名医王清新使用此法将慈禧的病治好，从此，沙袋疗法成为清宫秘法。

具体方法：准备两个小沙袋，装入中药（可选藿香、白芷、

艾叶、雄黄、香草、佩兰）和熬过的细沙或绿豆，放置于患处经络之上。沙袋拍打的频率为每秒钟3-4下，沙袋每拍打一次，皮肤肌肉就会反弹一次。坚持拍打能促进血液循环，对肌肉痉挛僵硬、骨关节痛以及失眠等问题有很好的缓解作用。

第二种方法：巧用生姜皮。

将生姜皮晒干研末，装入瓶内储存备用。每次取姜皮末半茶匙冲酒（低度白酒）饮服，可缓解症状。

据《南京晨报》

枇杷花清热润肺

有润喉润肺、化痰止咳之功效。将枇杷花20g、枇杷叶5片、陈皮5g、南北杏15g、生姜3-4片、红枣1个、鹌鹑1只同炖，炖熟后去除布袋，以少量盐调味即可。对久咳、慢支肺气肿患者恢复期、长期吸烟者均有较好的润肺止咳之效。

据《新快报》

桑葚泡酒治贫血

读者王先生问：我有贫血，友人推荐我用桑葚治疗，具体方法是：取新鲜熟透的桑葚500克，米酒1000毫升，将桑葚在米酒中浸泡1个月，每日饮2次，每次10毫升。连续喝了3个月，感觉症状缓解了许多。想请专家分析一下此方机理何在？

成都中医药大学中药药情报部副研究员蒲昭和解答：中医认为，桑葚有滋肝益肾、滋阴养血、生津止渴、润肠通便等功效。其营养价值极高，除含氨基酸、维生素等营养成分外，还富含矿物质，其中铁含量较高。临床观察证明，它能升高血红蛋白、红细胞数，对营养性贫血出现的食欲不振、乏力、头晕眼花、心慌气短等有较明显的改善作用。米酒富含多种维生素、氨基酸，且属低度酒，易于人体吸收，还能开胃提神、补气养血。该方对表现为食欲不振、乏力、头晕眼花、心慌气短等症状的营养性贫血有一定食疗效果。

据人民网

脾胃虚寒的人应少吃。

牛至

牛至吃起来微苦以及胡椒般的辛辣味，常用于去除肉类的膻味。由于其辛香味浓郁，极易盖过清淡的菜肴，因此只需加入少许，就可以带来美味。牛至中含有抗衰老素，因此有较强的抗氧化功能。此外，牛至可利尿消肿，促进食欲、改善消化、抗菌，也可用于治疗风发热、头痛、呕吐、腹泻、腹痛等。

鼠尾草

新鲜鼠尾草香味浓烈，有一股樟脑的味道，适合和一些奶制品以及油腻的食物一起烹饪。鼠尾草有助于开胃以及调整消化功能，可以帮助消除体内油脂，具有防腐、抗菌、止泻的效果。鼠尾草会减少乳汁分泌，因此哺乳期女性不宜食用。

据凤凰网

饮食与科学

赤小豆粥调理风湿

老风湿的病情再次发作，易出现关节僵硬、肿痛的症状。此时可常喝赤小豆粥减缓症状。取赤小豆30克，白米15克，白糖适量。先煮熟赤小豆，再加入白米熬粥，加糖即可。可用于风湿病而出现肢体沉重、关节屈伸不利的患者。

还可多喝点鳝鱼汤。取鳝鱼200克，生姜3片，葱白2段，黄酒2匙。将鳝鱼肉切丝，和姜、葱、黄酒共入锅中，加水炖汤，调味。此药膳适用于肢体关节疼痛较剧、痛有定处、遇寒痛甚等症。

据《老人报》

读者来信

常吃花生可降低胆固醇

花生含有十分丰富的蛋白质和脂肪，每100克生花生中含蛋白质25克、脂肪44.3克、碳水化合物16克、多种维生素及钙、磷、铁等矿物质。一般说到脂肪就会令人生畏，但是花生中含有油酸和亚油酸等不饱和脂肪酸却对人体大有益处，能有效降低胆固醇。

花生中的不饱和脂肪酸可使肝内胆固醇分解为胆汁酸，促进排泄，从而降低血中胆固醇含量，用以预防动脉粥样硬化。

此外，花生中含有丰富的植物固醇，这是在干果中普遍存在的一类固醇化合物，可以与胆固醇产生竞争作用，从而抑制人体对胆固醇的吸收，降低血液胆固醇水平。

据中新网

桂圆菊花酒补气血

气血关系脏腑能否正常运转。很多人大病初愈时容易出现气血虚亏的情况，常表现为神疲乏力、气短懒言、面色发白或萎黄、头晕目眩、心悸失眠等症状。

在此，推荐一个补气血的方子：取桂圆肉50克，枸杞子25克，当归、菊花各15克。将以上材料捣碎，装入纱布袋中封好口，放入1000毫升黄酒中浸泡，密封约一个月后启封，取出药袋，等酒液澄清后即可饮用。中医认为，这几味药材同用，可以滋阴固肾、补血益精、强身健体，适用于气血亏虚导致的痛经、身体虚弱、失眠健忘等症。

据《健康时报》

健康问答

煮熟的蛋黄发绿能吃吗？

煮熟的鸡蛋蛋黄会发绿，是因为煮得太久了。鸡蛋中的蛋白质对热很敏感，一旦加热时间过长（超过10分钟），蛋白质中的硫元素会变成硫化氢气体。而硫化氢会和蛋黄中的铁发生反应，产生灰绿色的硫化亚铁。硫化亚铁无毒，对人体无害。

据《法制晚报》