



6月17日,在福建省宁德市古田县晟农无公害银耳基地内,主播直播销售新鲜银耳。

新华社发(王旺旺 摄)

近日,一股养生烘焙风潮在各地兴起,以中药材为特色的吐司面包受到很多年轻人的喜爱。7月12日,北京一家售卖中药养生吐司的面包坊店员告诉人民日报健康客户端记者,养生吐司主要加入了一些养生食材,比如加入了绿豆、银耳和百合,口感比较好也很适合夏天食用。

人民日报健康客户端记者探店时发现,店内养生吐司的品种很多,有绿豆银耳百合、五黑桑葚、玫瑰茯苓酸枣仁等,购买“养生吐司”的多为年轻

人。“这款‘参’吐司是卖得最好的,里面加入了人参和甘草,几乎每天能卖出将近20个。”工作人员介绍。

除北京外,在浙江省杭州市、广东省深圳市、山东省济南市、福建省漳州市等地也开设了中药面包坊。大多数中药面包是在原有烘焙产品线的基础上,加入一些常见的中药材,如黄芪、阿胶、茯苓、当归等,再制成贝果、吐司、欧包等烘焙产品。

“中医一直有‘药食同源’的说法,《黄帝内经》曰:‘药以祛之,食以随

之。’‘五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以养精益气。”河南中医药大学第一附属医院主任医师沈晓明告诉人民日报健康客户端记者,如今很多年轻人工作压力比较大,作息不规律,经常处于亚健康的状态,但又不至于成病,中医在治未病方面很有优势,根据中医“顺应自然”理念,人们的生活起居应随四时气候变化而调整,以达到阴阳平衡、五行调和的状态。夏季在中医理论中属于“火”,其气候炎热,通于心,主味属苦,

因此夏季的饮食和养生应以清热解暑、养心安神为主要原则。中药面包在制作时,应根据季节和气候特点选择适宜的药材和食材,如莲子、百合、茯苓、绿豆等药食同源的药材,以达到五行调和、顺应自然的养生效果。

“中药膳食糕点虽然具有多种养生功效,但也不宜过量食用。应根据个人体质和健康状况适量食用,避免过量导致身体不适。”沈晓明说。

健康时报网(来源:人民日报健康客户端记者杨晓露)

夏季又湿又热不妨试试这些养生粥

夏日炎炎,热浪滚滚,适合吃些清淡易消化又有营养的粥品。河南中医药大学第一附属医院主任医师王晓在接受人民网记者采访时表示,食粥不仅有利于消化吸收,加上适当的食材还可以起到清暑利湿、健脾补虚等功效,是安然度夏、防范疾病的好方法。

海报制作:李思妍
人民网(来源:人民网记者闫妍)

生姜粥

健脾益气 开胃止呕

食材

生姜3至5片、淮山50克、白米50克。

做法

将白米洗净后放生姜,加500毫升水以大火煮开转小火,加入淮山后煮10分钟,冷却后即可食用。

白扁豆粥

健脾养胃 清暑止泻

食材

白扁豆60克、山药15克、粳米30克。

做法

白扁豆、山药与粳米同煮,白扁豆煮至烂熟,即成。

百合银花粥

养阴清热 生津止渴

食材

百合干品50克、金银花10克、粳米100克、白糖适量。

做法

百合与金银花加水煎半小时,去金银花,放入粳米,用小火煮成粥,加入白糖搅匀即可食用。

三豆粥

健脾补虚 化湿消暑

食材

白扁豆10克、黑豆10克、红豆10克、粳米100克、白糖适量。

做法

白扁豆、黑豆、红豆、粳米洗净,加适量清水煮粥,待熟时调入白糖,再煮一二沸即成。

藿香粥

解暑祛湿 开胃止呕

食材

藿香15克(鲜品30克)、荷叶10克、粳米50克。

做法

藿香、荷叶煎煮取汁,粳米煮粥,粥熟加藿香荷叶汁,微煮即成。

荷叶粥

清暑利湿 升发清阳

食材

新鲜荷叶1张、粳米100克、冰糖适量。

做法

将新鲜荷叶洗净,加入适量水,大火煮沸后再用荷叶汤同粳米、冰糖煮粥。