

粥

本报记者 段斌

夏至之后,天气更为炎热。人的食欲也似乎正被一点点蒸发掉,味蕾逐渐厌倦油腻、辛辣和各种热气腾腾的食物。在这种情况下,食粥应该算是夏日饮食一种不错的选择。

据了解,粥的历史源远流长。从商代遗址出土的甲骨文中记载了禾、麦、黍、稷等农作物。到了周代我国已进入了奴隶社会,医疗饮食业也随之改进,有了煮粥的方法。《周书》中有“皇帝始烹谷物为粥”文字记载。

在安顺,粥作为一种四季常有的饮食元素,一直是老百姓们关注的饮食话题,特别是在炎热的夏季。

在顾府街一家饺子店,记者看到,顾客们在食用蒸饺、小笼包之类面点之余,几乎无一例外都点了粥。

据悉,夏至过后,随着气温进一步升高,安顺一些小吃店里粥的种类也丰富了起来,有绿豆粥、黑糯米粥、八宝粥、红枣粥、皮蛋肉沫粥、南瓜粥等等,食粥蔚为风尚。

据了解,喝粥有许多好处。粥熬好后,上面浮着一层细腻、黏稠、形如膏油的物质,中医里叫做“米油”,俗称粥油,具有很强的滋补作用。据清代赵学敏《本草纲目拾遗》中记载,米油“黑瘦者食之,百日即肥白,以其滋阴之功,胜于熟地,每日能撇出一碗,淡服最佳”。

同时,熬煮软熟的粥入口即化,非常容易消化。粥本身含有大量水份,在炎热的夏季,能补充人体丢失的水份,促进人体新陈代谢。喝粥还可以调养脾胃,增进食欲,可谓是夏季消暑进补的保健妙品。

时在炎夏,粥正凭借其解暑生津的功效备受青睐。或许,它并不如靓汤那样丰富,较之其它食物,也略显清淡。然而,这一味清淡,正是炎炎夏日里不可或缺的那一味清新。



几种适宜夏天服用的养生粥

夏天除了常规的绿豆粥、小米粥、八宝粥之外,还有很多其他的粥品可供食用,下面介绍几种适宜夏天服用的养生粥——

●预防暑湿感冒

葱白粥:葱白 5 根,生姜 5 片,糯米 60 克。同煮,粥成后可加醋 5 毫升服用。

姜糖紫苏粥:紫苏叶 3—6 克,生姜 5 片,糯米 60 克。粥成后可加红糖 15 克搅匀。

扁豆花粥:白扁豆花 15 克,粳米 100 克。先用粳米煮成粥后,加入扁豆花,再煮沸 5 分钟,即可服食。

●生津止渴

白菜根葱白粥:大白菜根 3 条,葱白 2 根,芦根 10 克,粳米 60 克,共同煮粥。

葛根粥:葛根 30 克,粳米 60 克。先煮葛根取汁,去渣,以药汁煮粥。既能生津止渴,又有助降低血压、降血糖,适合高血压、糖尿病人食用。

南瓜粥:南瓜 20 克,粳米 60 克。共同煮粥服食。适宜糖尿病人服用。

●清热解毒,利尿祛湿

赤小豆鲫鱼粥:鲫鱼一条

(约 250 克),赤小豆 50 克。先煮鱼,装入纱布袋,与赤小豆一起煲粥。有利尿除湿热的作用,也可用于皮肤疖肿。

绿豆藕片粥:绿豆 60 克,鲜藕 20 克,鲜薄荷 3 片。将藕片与绿豆共同煮粥,临熟加入薄荷搅匀,可用于皮肤感染。

蒲公英粥:蒲公英 30 克,粳米 100 克。蒲公英水煎留汁,加米煮粥。可用于皮肤疔疮疖肿、疖子等。

苦瓜薏米粥:苦瓜 15 克,薏米 60 克,共同煮粥。有清热祛湿作用,也可用于皮肤疔疮疖肿、疖子等。

●降压

芹菜粥:连根芹菜 90 克切碎,同粳米 100 克煮粥,有平肝清热、止咳健胃、降压降脂的功效,可减轻因高血压引起的头痛头胀。

胡萝卜粥:鲜胡萝卜 120 克切碎,同粳米 100 克煮粥,有健胃补脾、助消化、预防高血压的功效。

荷叶粥:鲜荷叶一张水煎留汁,同粳米 100 克煮粥,有清暑利湿、降压降脂的功效。

(据《羊城晚报》)

解暑生津的一味清新



喝粥的7大好处

诗人陆游极力推荐食粥养生,认为能延年益寿,并专作一首著名的《食粥诗》,诗中写到“世人个个学长年,不司长年在目前。我得宛丘平易法,只将食粥致神仙”。粥果真具有具有养身健补的功效?

据了解,喝粥至少有以下 7 大好处:

1、容易消化

白米熬煮温度超过 60 摄氏度就会产生糊化作用,熬煮软熟的稀饭入口即化,下肚后非常容易消化,很适合肠胃不适的人食用。

2、增强食欲,补充体力

生病时食欲不振,清粥搭配一些色泽鲜艳又开胃的事物,例如梅干、甜姜、小菜等,既能促进食欲,又为虚弱的病人补充体力。

3、防止便秘

现代人饮食精致又缺乏运动,多有便秘症状。稀饭含

有大量的水分,平日多喝粥,除能果腹止饥之外,还能为身体补充水分,有效防止便秘。

4、预防感冒

天冷时,清早起床喝上一碗热粥,可以帮助保暖、增加身体御寒能力,能预防受寒感冒。

5、防止喉咙干涩

对于喉咙不适、发言疼痛的人,温热的粥汁能滋润喉咙,有效缓解不适感。

6、调养肠胃

肠胃功能较弱或溃疡患者,平日应少食多餐、细嚼慢咽,很适合喝稀饭调养肠胃。

7、延年益寿

喝粥可以延年益寿,五谷杂粮熬煮成粥,含有更丰富的营养素与膳食纤维,对于年长、牙齿松动的人或病人,多喝粥可防小病,更是保健养生的最佳良方。

(本报综合整理)



粥文化

中国是世界文明古国,也是世界美食大国。在中国四千年有文字记载的历史中,粥的踪影伴随始终。关于粥的文字,最早见于周书:黄帝始烹谷为粥。

中国的粥在四千年前主要为食用,2500 年前始作药用,《史记》扁鹊仓公列传载有西汉名医淳于意(仓公)用“火齐粥”治齐王病;汉代医圣张仲景《伤寒论》述:桂枝汤,服已须臾,啖热稀粥一升余,以助药力,便是有力例证。

进入中古时期,粥的功能更是将“食用”、“药用”高度融合,进入了带有人文色彩的“养生”层次。宋代苏东坡有书帖曰:夜饥甚,吴子野劝食白粥,云能推陈致新,利膈益胃。粥既快美,粥后一觉,妙不可言。

由此可见,粥与中国人的关系,正像粥本身一样,稠粘绵密,相濡以沫;粥作为一种传统食品,在中国人心中的地位更是超过了世界上任何一个民族。

如果说在古代,粥的意义和价值主要针对人们的健康,那么进入现代社会,美食的范畴已大大拓宽,餐饮的概念已日新月异,人们对粥为什么还那样依恋、那般痴迷?

请看一位作家对喝粥的描述:我惊奇地注意到碗里的粥,米粒烂开了,成为絮状,粥与水几乎不分。我先尝了一口,奇异更甚。淡淡的清甜,初始感觉不到粥粒的存在,未等下咽,粥突然自己滑了进去,然后就一下子没了。于是连吃几口,果然不一般。我把粥里的配料翻出来看看——只见有猪肝、粉肠、猪肚、猪腰、肉丸、葱花、姜丝,光从表面看是看不出什么奇怪之处的,当我喝下去的时候,便觉得直透七窍,再细嚼几口,满嘴暗香萦绕……

如果说文人喜欢夸张,对于粥的描述免不了多一些泛美之词,那么你再读一读这首《南粤粥疗歌》,就知道平民对粥的朴实诠释了——

要想皮肤好,粥里加红枣。若要失眠,煮粥添白莲。心虚气不足,粥加桂圆肉。消暑解热毒,常食绿豆粥。乌发又补肾,粥加核桃仁。梦多又健忘,粥里加蛋黄。

据了解,联合国规定的长寿地区标准是每百万人口中有百岁老人 75 位,而在江苏如皋市的 145 万人口中,百岁老人已达 172 位,90 岁以上的老人更超过 4000 人!专家认为,这与如皋地区“二粥一饭”的独特饮食习惯有关,如皋百岁老人中有 74% 的人每天早晚吃粥,因为吃粥可以减少热量的摄入,防止肥胖,有效抑制高血压、心脏病、糖尿病的发生。

关于粥,还要怎样去评说呢?无须考证历史,无须查询典籍,只须看一眼中国人的饭桌就心中释然了。

随着信息的流通,市场的开放,中国的粥文化已被全世界广泛接纳和认可。韩国汉城的松竹粥铺无人不晓,无人不知,店面虽旧,却总是门庭若市,蘑菇牡蛎粥一碗 6000 韩元,菜粥一碗 5000 韩元,鲍鱼粥一碗竟售价 1.2 万韩元,光是蛋粥所需的鸡蛋一天就要用 300 多个!

近年来,粥在日本也广受欢迎。过去日本人只有在生病时才喝粥,如今粥已成了他们最理想的健康食品,许多女性把粥当成理想的夜宵和早餐主食,超市还出现了十分畅销的真空包装粥。

今天,即使是麦当劳这样的快餐巨头,也不得不放下架子,在美式的铺子里卖起了中国的粥。

尽管如此,粥仍是中国人的最爱,粥只有立足中国才能拥有更深厚的土壤和更广阔的空间。

(小粥仙网)

