



□ Colin/文

## 怎样看待“养生菜”

进入冬季，一些餐馆纷纷推出了“养生菜”、“养生粥”等养生菜肴，宣称既有营养，又有保健疗效。比如，红豆莲子百合粥能祛火补气，银耳白果粥能健脾美容等。同时，也有很多人在家里制作养生菜肴，希望达到养生甚至治疗的效果。

在膳食中加入一定比例的中药做成菜肴或其他食物，是营养更高还是有治疗效果？

### 养生菜不是药膳

在中国的传统饮食中，一直有“药食同源”的说法，在很多地区尤其是在南方地区，不少家庭都会在煲汤时加入当归、枸杞等药材，以滋补身体。很多养生进补的方式也广为流传，如“冬吃



萝卜夏吃姜”、“以形补形”等。

北京中医药大学养生康复系主任林殷表示，虽然“养生菜”已经流行了多年，但很多人却混淆了它与药膳的区别，一些所谓的养生食材，消费者并不真正懂，只是根据片面获得的养生知识来判定。比如一些家庭在制作养生菜时，放入太多的油和辛辣食材，而中药最忌讳的就是辛辣油腻。

“养生菜，最根本的还是菜，口味很重要，如黄芪炖鸡，虽然有补气功效，但药味不能太浓，要用一些调味料来中和。还有茯苓，既是食品又是药品，以它制作养生菜，也要淡化其本身的味道。”药膳具有几千年的历史，在中医医学上有一套比较完整的理论，而养生菜是现代人追求健康的潮流下提出的概念。中医说养生，概念很宽泛，吃住行玩乐，都可以养生。而养生菜，必须因人、因地、因时才能收到养生效果。林殷介绍说，中医将药膳分为“食养”、“食疗”两个膳食保健的概念，食养的作用是养生保健、提高免疫力，而食疗是用来辅助治疗。

据介绍，药膳食疗是以辅助治疗某些疾病为目的，依据中医治疗原则，在膳食中加入一定比例的中药作为菜肴或其他食物，将药物治疗和饮食营养结合在一起，达到治疗疾病、恢复健康的目的。也

就是说，食疗膳食是严格按照中医医理和营养学理论制作出来的具有治疗作用的饭菜，如果不懂这些任意去做，即使放再多的中药，也不能起到养生保健的作用，甚至还会对身体造成伤害。

传统的养生讲究因人、因地、因时——

“因人”，是因为每个人体质是不同的，如果用食材来养生，每个人是不一样的；

“因地”，就是不同地区，同一个人食用的食材也应不同，要根据当地的气候、环境等因素进行匹配；

“因时”，就是不同的季节做不同的菜，比如春天多做多吃绿叶菜，可以去肝火。也正是由于这个原因，不同季节的食材其养生效果也是不同的。

### 养生效果因人而异

现在，很多人都非常热衷养生菜，认为药食同源的食材可以有某些治疗作用。

实际上，中药食材非常独特，在中医治疗中，对不同的人所使用的药方也不同，需要不同的疗程，每个疗程都要重新调整药方才有效果。而很多家庭自制的养生菜，一道菜全家人食用，很难取得相应的效果。另外，由于养生菜里一般只有为数不多的中药食材，一般

达不到治疗所需的量。对普通消费者而言，偶尔吃一次，吃的量不够，次数又少，根本达不到治疗效果。

其实，日常食物中有很多药食两用的食物，比如山药、紫薯、枸杞、乌鸡、羊肉、百合、乌梅、桂圆、杏仁、蜂蜜、薄荷、莲子、红豆、黑豆、薏米等。如果能够利用这些食物进行持久的食疗调理，确实会收到一定的养生效果，并不需要加药材，只要简简单单做成食物就可以。

对于一些人认为“加热会破坏食材的营养素，所以最好生吃”的观点，中国营养学会副理事长马冠生表示，生吃，无论是肉类还是绿叶菜，食材的营养素没有什么明显的损失。但生食物中营养含量高，不等于肠胃能全部吸收。食物适当加热有利于营养素的吸收和利用，同时很多食材多是寒凉食物，如果肠胃的消化功能不好，根本就吸收不了多少营养；如果卫生得不到保障，甚至可能会引起腹泻等不良反应；生食物中还可能有农药残留或者寄生虫卵等，食物加热后营养素虽然会受到一部分损失，但经过加热处理后一般的食物都会变得比较软嫩，植物的细胞壁软化破裂，非常适合消化吸收。很多蔬菜里都有对人体有害的草酸，蔬菜用水焯过后，草酸可以融到水里，还可以去除叶面的农药残留。一些细胞壁比较厚的蔬菜，比如芹菜、胡萝卜，加热处理后，会变得比较软，细胞壁破裂后，营养素更容易被人体肠胃吸收。

所以，任何食材在制作菜肴时都应该适当加热，最好选择煮、蒸、炖等，尽量减少煎烤烹炸等烹饪方式。原因在于高温下食材的维生素损失会非常多，而且很多肉类的蛋白质变性严重，容易产生氧化聚合反应而生成有害物质，影响身体健康。

## 均衡膳食合理摄入

很多以前人们不喜欢吃的食品，如粗粮，现在成了不少人膳食里的养生食



品，但是不是粗粮就对所有人都有营养价值呢？

马冠生说，以前讲食物的营养价值，主要是以食物的蛋白质种类以及数量的多少来决定的。比如鸡蛋里有非常好的优质蛋白，所以是一种营养食品。牛肉里的血红蛋白非常丰富，每百克可以达到21克，既是高蛋白，又是优质蛋白，所以牛肉的营养价值也非常高。而对不同的人群，食物的营养价值则要因人而异，不缺肉吃的人，蛋白类的食物都是过剩的。这时，肉类就变得没有营养价值了。而维生素丰富的食物，抗氧化物丰富的食物，或者富含叶绿素、叶黄素、玉米黄素的食物，就成了营养价值很高的食物。

缺乏肉类食物摄入的人群，如果长期以粗粮为主食，会影响人体机能对蛋白质、无机盐以及某些微量元素的吸收，使人体缺乏许多基本的营养元素。而现在消费者并不缺乏高蛋白、高脂肪的食品，摄入一些粗粮反而能够起到调理肠胃的效果。粗粮能够补充膳食纤维，这是肉类所没有的。此外，粗粮中含有较多的B族维生素，可以帮助人体能量转换，粗粮也因此变成养生膳食。需要注意的是，经常喝酒的人应该多吃粗粮。酒精在身体的代谢需要消耗维生素B<sub>1</sub>，而肠胃蠕动也需要这种营养素，饮酒后应多喝杂粮粥补充维生素B<sub>1</sub>。

马冠生还表示，目前很多家庭的油盐摄入量过高，首先要减少油、盐的摄入，依据中国居民平衡膳食宝塔的推荐量，建议健康成年人每天摄入烹调油25~30g，按照一天三餐分配，一餐也就10g，相当于一个白瓷勺的量；建议轻体力劳动成年人一天摄取6g盐，相当于全天2300mg的钠。●

## Tips

### 家庭焯菜4诀窍

焯菜是最常用到的烹调方法之一，不仅可使蔬菜的口感更爽脆，去掉其中的草酸和涩味，还能使其安全性更高。在焯菜过程中，有4个方面要注意：

**水量要足** 焯蔬菜的水量以没过全部蔬菜为最低限度，水量不足会延长焯烫时间，影响蔬菜的质地和口感。此外，一次加入的菜要适量，如果要焯的菜很多，可以分几次进行，以免菜量太大降低水温。

**别切太碎** 蔬菜切太碎，容易流失原有的菜香，再经过水焯，其中的维生素和矿物质会大量损失，所以焯菜时应尽量保持蔬菜形状完整。

**时间要短** 蔬菜在水中放的时间过久，会影响菜品的色、香、味，同时也会加剧维生素C、矿物质的损失，一般情况下，蔬菜颜色稍有变化便可以将其捞出。

**冷水降温** 焯烫后的蔬菜温度比较高，捞出后与空气接触会产生热氧化作用，造成营养素的损失，尤其绿叶菜更加明显。焯水后的蔬菜应及时冷却降温，可将其投入冷开水中后立即捞出，以免加重营养素的损失。