

这些五谷杂粮 竟是中药界的“隐藏大咖”

□乔左一

相信大部分家庭都会备有一个小药箱,以备不时之需。你可知道,还有一个隐形药箱,可能就藏在你家厨房的橱柜里。打开柜门,映入眼帘的五谷杂粮,在中药界也是有一席之地,它们之中藏着老祖宗的半本中医食疗方。

《素问》云:五谷为养。既然五谷是滋养身体的根本,我们又怎能每天食用却不了解它们的食疗功效呢?

麦 芽

禾本科植物大麦的发芽颖果,全国各地均有栽培,北方地区种植多。麦芽不但营养价值高,而且药用价值广泛。

功效 麦芽味甘性平,归脾、胃、肝经,可消食健胃、行气健脾,回乳、消胀。其中,生麦芽擅长健脾和胃,疏肝行气;炒麦芽更擅长行气消食,回乳、消胀;焦麦芽则长于消食化滞。

应用 自制麦芽山楂茶,能帮助我们消食和胃化积。取炒麦芽和焦山楂各10克,加适量水煮20分钟,再兑入适量红糖,分2至3次服;大剂量使用麦芽或炒麦芽可用于断乳或乳汁郁积,单用(炒)麦芽60至120克,水煎服,每日1次或数次,能缓解乳房胀痛。

注意事项 哺乳期妇女不宜使用。

小 麦

禾本科植物小麦的干燥成熟果实。

功效 小麦(谷粒)味甘、性凉,归心、脾、肾经,可养心益肾、除烦止渴。用于脏躁、烦热、消渴、脾虚泻痢、痈肿、外伤出血、水火烫伤等。

应用 自制小麦茶,不仅可以健脾养胃,还能止泻,适合脾虚不运所致的慢性腹泻。先将等量的小麦、糯米去除杂质后炒黄,大枣去核后干燥处理。把这3种食材混匀,打成粉末,密闭储存。需要时开水冲服即可。

注意事项 《本草纲目》曾提到“小麦面,畏汉椒、萝卜”。核心意思是说,小麦面的温热偏性,会被汉椒(花椒)和萝卜制约、中和,这里的“畏”不是完全不能同用,而是指一种食材的偏性会被另一种食材削弱或抵消。

浮 小 麦

禾本科小麦属植物小麦的干燥轻浮瘪瘦的果实。全国产麦地区均有生产。

功效 浮小麦味甘、性凉,归心经,有益气、除热、止汗之功效。常用于骨蒸潮热、自汗盗汗,为养心敛液,固表止汗之佳品。

应用 对于阴虚火旺型盗汗症人群来说,可以用黑豆50克、浮小麦30克,加水煎服,一日2次,喝几天,汗止就停用。这个食疗方有滋养肾阴、益气止汗的作用。

注意事项 表邪汗出者禁用。

养 麦

荞麦为蓼科植物荞麦的干燥成熟种子。霜降前后种子成熟时收割,打下种子,晒干。

功效 荞麦味甘、性凉,归脾、胃、大肠经,可开胃宽肠、下气消积。治绞肠痧、肠胃积滞、慢性泄泻、噤口痢疾、汤火灼伤等症。

应用 如果咳嗽伴喘证,可以用荞麦粉200克、茶末10克、蜂蜜100克、水一碗,搅拌均匀,饮之即愈;若不小心被水火烫伤,可以把荞麦面炒黄,用水调成糊状,敷在患处,很快就会好了。如果面积过大、伤口过深,请尽早就医,以免耽误病情。

注意事项 本品不宜久服,脾胃虚寒者禁用。

赤 小 豆

豆科植物赤小豆或赤豆的干燥成熟种子。

功效 赤小豆味甘、酸,性平,归心、小肠经,有利水消肿、解毒排脓之功效。可用于水肿、脚气、黄疸、疮疡肿毒。

应用 赤小豆冬瓜汤,对急性慢性肾炎引起的水肿有一定疗效。选用赤小豆50克、粳米50克,冬瓜去皮切块200克,加适量水,煮到赤小豆开裂再加冬瓜块煮熟,加入食盐,服之。注意,赤小豆质地坚硬,煮前要浸泡1小时以上,熟后也会有颗粒感。

注意事项 阴虚津亏者慎用。

黑 豆

豆科植物大豆的干燥成熟种子,秋季果实成熟时采收。

功效 黑豆味甘、性平,归脾、肾经,有补肾益阴、健脾利湿、祛风解毒之功效。可用于肾虚腰痛、水肿、风痹筋挛。

应用 黑豆龙眼大枣汤既可健脾补肾,又能补气养血。可用于血虚心悸、阴虚盗汗、肾虚腰痛、须发早白等。用黑豆50克、龙眼肉15克、大枣50克,加水煎汤服用即可。

注意事项 腹胀、消化不良者不宜多食。

白 扁 豆

豆科植物扁豆的干燥成熟种子。

功效 白扁豆味甘、性微温,归脾、胃经,可健脾化湿、和中消暑。用于脾虚湿盛引起的泄泻、乏力;暑湿吐泻、头晕胸闷及食物或药物轻度中毒的辅助调理。

应用 将白扁豆25克、山药25克、茯苓20克、粳米100克、浸泡1小时再煮成粥糜,加一点食盐,能健脾和胃止泻,可治疗婴儿脾虚腹泻。

注意事项 婴儿腹泻后如有发热或属细菌感染者请及时就医。

绿 豆

豆科植物绿豆的干燥成熟种子。

功效 绿豆味甘、性寒,归心、胃经,有清热解毒、消暑利水之功效。可用于暑热烦渴、疮毒痈肿、药物中毒。

应用 除了我们熟知的绿豆汤是炎炎夏日清热消暑佳品,绿豆还有其他妙用。比如,用绿豆1000克、甘草100克,水煎后大量喝汤,可以解各种药食中毒;绿豆与红枣同煎,不仅清热解暑,还能健脾补血,增加食欲;绿豆与陈皮同煎,能起到促进消化和养护脾胃的作用,对进食油腻食物后的腹胀效果极佳。

注意事项 脾胃虚寒者、消化功能差、正在服药者慎用。部分豆类与特定药物存在配伍禁忌(如绿豆可解附子毒),需注意药物相互作用。

薏 苡 仁

禾本科植物薏苡的干燥成熟种子,秋季果实成熟时采收。

功效 薏苡仁味甘、淡,性凉,归脾、肺、胃经,可利水渗湿、健脾止泻、除痹、排脓、解毒散结。用于水肿、脚气、小便不利、脾虚泄泻、湿痹拘挛、肺痈、肠痈等症。此外,研究发现薏苡仁还有抑制癌细胞分裂增殖、抑制肿瘤血管生成的药理作用。

应用 薏苡仁粥,经常喝可以补正气、利肠胃、消水肿、除胸中邪气,能改善筋脉拘挛。把薏苡仁打碎,更容易煮熟煮烂,加上粳米,一起煮成粥。

注意事项 脾胃虚寒、便溏者慎用,孕妇忌用。服用任何药物期间,若想含薏米制品,请先咨询医师,需注意与药物相互作用。

五谷杂粮虽为药食同源佳品,但不能大量盲目服用。应根据自身情况,辨证服用。特殊人群务必咨询医师或药师。

来源:《北京青年报》