



乌梅汤并非适宜所有人

◎潘娜

夏日,是否要寻找一款既解渴又美味的消暑饮品?这款传统饮品不仅拥有悠久的历史,更是一个能吸引你味蕾的“酸甜佳酿”。让我们一起揭开乌梅汤的神秘面纱,探寻它的起源、功效及制作方法吧。

古人严选的祛暑佳品

乌梅汤,这个传统的饮料早在先秦时期就已经被当时的人作为消暑佳品。《周礼》中所说的天子夏日“六饮”,便有用梅子制作的冷饮。从周朝天子饮宴中的梅浆,到唐宋的各种梅汤药方,再到清宫中慈禧太后日常离不开的乌梅汤,这一传统饮品在历史的长河中不断传承与演变。尤其明代方贤所著的《奇效良方》中,更有对乌梅汤详细的配方和功效记载。

乌梅汤的主要组成包括乌梅、山楂、陈皮和甘草等。

乌梅汤的核心组成

乌梅作为乌梅汤的主要成分,在中医理论中有着独特的地位。中医认为,乌梅味酸涩,性平,入肝、胆、肺、大肠经。它不仅可以生津止渴,还具有敛肝血、助睡眠、消食解腻、缓解腹泻、增进食欲、敛肺止咳等多种功效。其丰富的有机酸赋予乌梅汤浓郁的酸味,是味道的主要来源。

山楂具有健胃消食,化浊降脂,活血化瘀的功效。山楂含山楂酸、柠檬酸等有机酸,能促进胃酸分泌,增强胃蛋白酶活性,帮助分解肉类等油腻食物,改善消化不良、腹胀、食欲不振。中医认为山楂性温,能活血散瘀,改善高脂血症中归属于“血瘀”的范畴。

陈皮味道辛香,能疏理气机,具有理气健脾,燥湿化痰的作用。可缓解脾胃气滞引起的腹胀、食欲不振。也可治疗痰湿阻滞引起的咳嗽痰多等。同时对于过于贪凉引起的脾胃不和、恶心呕吐,有一定缓解作用。

甘草具有清热解毒,润肺止咳,补脾益气、调和诸药的功效。甘草可以补益中气,缓解身

体乏力、气短、易腹泻等不适。同时作为中药方剂中的“调和剂”,可缓和其他药物的药性,协调诸药功效。

配料DIY 功效加倍

在不同的乌梅汤制作版本中,会加入其他药材,如薄荷、荷叶、玫瑰花等。这些成分煎煮在一起,合理搭配,味道酸甜可口,具有清热解暑、生津止渴、润肠通便、开胃消食、滋阴润燥等功效,非常适合夏日饮用。还可以选择前往医疗机构,请专业人士根据您的体质来配置原料。

冰糖味甘,性平,具有润肺止咳,补中益气的作用。可调和药性,增加乌梅汤的甜度,使口感更加醇厚顺滑,缓解乌梅和山楂的酸涩。此外,若要达到滋阴润燥的功效,煎制乌梅汤时还可配伍甘草、桔梗煮水。

洛神花又称玫瑰茄,富含花青素和有机酸,能为乌梅汤增加色泽和酸度,使其颜色更加鲜艳诱人,同时增添了独特的花香味道。

桂花香气浓郁,为乌梅汤增添了独特的桂花香气,使饮品更加芬芳可口,提升了乌梅汤的风味和口感。

桑葚含有丰富的维生素、矿物质和花青素等营养成分,可为乌梅汤增添甜味和独特的果香,富含膳食纤维,促进肠道蠕动,使乌梅汤的营养更加丰富。乌梅汤中的有机酸能够刺激肠道蠕动,缓解便秘症状。配伍桑葚,增加该功效。

薄荷这种植物具有清凉的口感和独特的香气,加入以后能为乌梅汤带来清凉感,尤其适合在炎热的夏季饮用,可以起到清热解暑的作用。特别是暑热比较重的人群,可适当配伍薄荷饮用。

酸甜小饮料五类人慎喝

乌梅汤虽好,以下情况的人群应谨慎或合理搭配后再饮用。

胃酸过多者:乌梅汤味酸,会刺激胃酸分泌,本身胃酸过多、胃溃疡或胃炎患者饮用后,可能加重反酸、烧心等症状。

血糖偏高者:乌梅汤通常会加冰糖调味,含糖量较高,糖尿病患者或血糖控制不佳者饮用后易导致血糖波动。

经期或孕期女性:乌梅性酸涩,经期女性大量饮用可能影响经血排出;孕期女性体质特殊,过量饮用需谨慎,最好咨询医生。

儿童及脾胃虚弱者:儿童脾胃功能较弱,乌梅的酸性可能刺激肠胃,不宜过量饮用;脾胃虚寒者饮用后可能出现腹痛、腹泻等不适。

服药人群:要留心药物相互作用,正在服用特定药物如中药的人群,可咨询医师是否适合饮用乌梅汤,以避免药物相互作用。

挑选料包要看四个细节

看品牌与用户评价,优先选择专注传统养生食材的品牌(如老字号、中药材品牌),核心食材的品质是关键。优质料包煮出的乌梅汤应汤色深红或棕红,无苦涩味。乌梅汤中的四味药材,以及薄荷、桑葚等,也是药食同源的中药饮片。

查看配方比例不同的生产厂家,料包配比会有区别。比例失衡可能会影响口感。若需消食,可选择含山楂的料包。若需解暑,可选择薄荷叶、冰糖的料包。

注意包装与保质期选择密封防潮包装,查看生产日期与保质期,避免购买过期产品。

根据体质加减配方,选择和饮用时,要根据体质和健康状况来决定。可以前往医疗机构,让专业的医师辨证论治,量身配置乌梅汤。

夏季更要小心 “冰箱杀手” 李斯特菌

◎王姗姗

最近,一则因食用冰箱冷冻肉感染李斯特菌,导致脑膜炎的新闻事件引发关注。夏季,冰箱使用频率更高,更容易滋生有“冰箱杀手”之称李斯特菌。

一旦感染后果严重

李斯特菌学名单核细胞增生李斯特菌,是一种生命力极其顽强的食源性致病菌,其最显著的特性就是高度耐寒。在低温环境(通常4℃左右)下,普通致病菌的生长会受到抑制,但李斯特菌却能在-20℃的冷冻环境下长期存活,冰箱冷藏室反而是它适宜生长的“温床”。此外,李斯特菌对干燥、高盐环境也有较强耐受性,且广泛存在于土壤、水、腐烂植被和动物粪便中,极易通过受污染的原料、加工环境或人员交叉污染进入食物链,并在冰箱中持续增殖。

软奶酪、即食肉类(火腿、香肠、冷藏肉酱)、即食沙拉、未经巴氏杀菌的奶制品、预切生鲜蔬果等直接食用的食品,若在冰箱中被李斯特菌污染且食用前未加热,人一旦食用就会出现类似流感或胃肠炎的症状,如发热、肌肉酸痛、恶心、呕吐、腹泻等。

李斯特菌具有强大侵袭性。它既能藏在免疫细胞里“潜入”中枢神经,也能穿过肠道屏障进入血液,直接破坏血脑屏障内皮细胞,突破血脑屏障,引发脑膜炎、脑炎,并使患者出现剧烈头痛、颈部僵硬、意识模糊、抽搐、平衡失调等严重神经系统症状。

李斯特菌“偏爱”攻击老人、孕妇、新生儿,以及慢性病患者、肿瘤患者等免疫力低下人群,造成的后果也更为严重。例如,孕妇感染李斯特菌的风险是普通人群的数倍。李斯特菌可穿过胎盘屏障,在妊娠早期引发自然流产,在孕中期导致胎死宫内或胎盘炎症,在孕晚期可能引发早产或导致新生儿败血症。

遵循74℃加热法则

夏季怎么预防李斯特菌感染呢?

控制源头是首要防线。家用冰箱需确保冷藏室和冷冻室的温度分别不超过4℃、-18℃,每月进行内部彻底清洁。生熟食物的购买应选择可靠商家,放入冰箱后要生熟分开,即生肉、海鲜放入有盖容器或密封袋,置于冰箱最下层抽屉,防止汁液污染下方食物;熟食和即食食品应存放于冰箱冷藏室上层或专用抽屉。冰箱内还需留出空间保证冷气循环,即食食品、熟食、切开水果存放时间不宜超过3天;剩饭菜应在烹饪后2小时内冷藏,食用前需彻底加热。食品处理环节也需严防污染。

李斯特菌在0℃~45℃也可生存,将其灭活可遵循“74℃加热法则”——饭菜在烹饪时中心温度需达74℃以上,剩饭菜复热需滚烫。所有易腐食品应尽快食用,减少其在危险温度带(4℃~60℃)的停留时间。处理生食后,应立即用热肥皂水彻底清洗双手、砧板、刀具及台面至少20秒,生熟食物盛装器具也应分开使用。

对于孕妇、老人及免疫力低下者,建议应尽量避免食用非巴氏杀菌软奶酪、未经充分加热的冷藏即食肉类、冷藏烟熏海鲜、生鲜奶制品,以及含生肉、海鲜、蛋类的预制沙拉等高风险食品。上述人群一旦出现发热、腹泻、胎动异常等情况,应立即就医并告知医生饮食史。