

季节交替不妨试试“茶疗”



“不同季节饮什么茶有讲究,冬饮红茶是有一定道理的。”冬天气候寒冷,万物蛰伏,寒邪袭人,人体阳气渐弱,中医认为“时届寒冬,万物生机闭藏,人的机体生理活动处于抑制状态。养生之道,贵乎御寒保暖”,而红茶甘温,可养人体阳气。而且红茶含有丰富的蛋白质和糖,可生热暖腹,增强人体的抗寒能力,还可助消化,去油腻。

现在许多时尚人士喜欢喝“袋泡茶”,其实,我国的传统功夫红茶名品在保健功效上更有保证。如湖红、宜红、宁红、闽红、台红、祁红,其中以安徽祁门县的“祁门红茶”最为著名。在我国一些地方,还将红茶加糖、奶等饮用,这样既能生热暖腹,又可增添营养,强身健体。

大家知道,冬季是进补养生的季节,冬令养生,补肾为先,温补肾阳为冬季最常用

的滋补之法。由于人体在经历春、夏、秋三季消耗,脏腑的阴阳、气血有所偏衰,为了弥补夏季津液的损耗,所以不妨试试“茶疗”。

为此,特意推荐以下几款冬季茶饮方,通过茶叶与不同的原料搭配在一起饮用,能使保健疗效更佳。

方一

原料:红茶3克,核桃仁100克,山楂30克,白糖30克。

用法:煎汤代茶饮,并食核桃仁。

功效:可补肾强心,生津止咳。适宜于冬季作茶疗服用,可预防心血管病发作,治疗肺虚咳嗽、肾虚咳嗽、肉食积滞、便秘等。

方二

原料:乌龙茶3克,干虾仁15粒。

用法:经沸水冲泡代茶饮,可复泡复

饮,最后食虾仁。

功效:温补肾阳,振奋精神,提高抗病力,适宜于冬季作养生保健茶饮。

方三

原料:枸杞子30克,生姜皮3片,红枣10个。

用法:将全部材料置于杯中,以500毫升热水冲泡,稍浸泡数分钟即可饮用。

功效:

具有消除烦躁、失眠、心悸、冒冷汗、眩晕等有神经障碍症状,为工作繁忙的上班族消除疲劳。



喝茶八误区

一、喜喝新茶

由于新茶存放时间短,含有较多的未经氧化的多酚类、醛类及醇类等物质,对人的胃肠黏膜有较强的刺激作用,易诱发胃病。所以新茶宜少喝,存放不足半个月的新茶更应忌喝。

二、喝头遍茶

由于茶叶在栽培与加工过程中受到农药等有害物的污染,茶叶表面总有一定的残留,所以,头遍茶有洗涤作用,应弃之不喝。

三、空腹喝茶

空腹喝茶可稀释胃液,降低消化功能,加水吸收率高,致使茶叶中不良成分大量入血,引发头晕、心慌、手脚无力等症状。

四、饭后喝茶

茶叶中含有大量鞣酸,鞣酸可以与食物中的铁元素发生反应,生成难以溶解的新物质,时间一长引起人体缺铁,甚至诱发贫血症。正确的方法是:餐后一小时再喝茶。

五、发烧喝茶

茶叶中含有茶碱,有升高体温的作用,发烧病人喝茶无异于“火上浇油”。

六、溃疡病人喝茶

茶叶中的咖啡碱可促进胃酸分泌,升高胃酸浓度,诱发溃疡甚至穿孔。

七、经期喝茶

在月经期间喝茶,特别喝浓茶,可诱发或加重经期综合征。医学专家研究发现,与不喝茶者相比,有喝茶习惯发生经期紧张症几率高出2.4倍,每天喝茶超过4杯者,增加3倍。

八、一成不变

一年四季气候不同,喝茶种类宜做相应调整。秋季宜喝青茶,青茶不寒不热,能彻底消除体内的余热,恢复味甘性温,使人神清气爽;冬季宜喝红茶,红茶味甘性温,含丰富的蛋白质,有一定滋补功能。

在优雅中迷醉,乍寒季节体验咖啡

进入秋末冬初的乍寒时节,忙碌了一天的您,可以停下匆忙的脚步,找一个安静宁谧的角落,慢慢地享受美妙的音乐,捧上一杯热气腾腾的咖啡,嗅着浓浓的香气,感受咖啡带给您的优雅与温暖。咖啡,需要细心地品尝和耐心地回味。

咖啡的种类繁多,究竟哪款更适合您,为此记者走进了烟台上岛咖啡解放路店,咖啡师刘杰推荐:

纯正青咖、黑咖

蓝山咖啡:产于牙买加,得名于加勒比海环抱之中的蓝山。纯牙买加蓝山咖啡将咖啡中独特的酸、苦、甘、醇等味道完美地融合在一起,香味十分浓郁,香醇甘滑,有持久的水果味,形成强烈诱人的优雅气息,是其它咖啡所望尘莫及的,可谓是咖啡之极品。

巴西咖啡:种类繁多,多数的咖啡带有适度的酸性特征,其甘、苦、醇三味属中性,浓度适中,口味清爽而特殊,被誉为咖啡之中坚,也是非常好的调配用豆。

哥伦比亚咖啡:产于哥伦比亚,烘焙后的咖啡豆,会释放出甘甜清香,具有酸中带甘、苦味中平的良质特性,且浓度适中,并带有持久水果清香。营养丰富,高均衡度,有时具有坚果味。因为浓度合宜的缘故,也被应用于高级的混合咖啡中。

炭烧咖啡:由日本人最早用木炭烘焙

咖啡豆而得名。这种咖啡喝起来确实有一种炭烧的味道,但是不会很浓,保留了咖啡原有的味道,口味纯正,这可能与日本人饮食习惯比较清淡有关。

花式咖啡

拿铁咖啡:意大利浓缩咖啡与牛奶的经典混合,意大利人也很喜欢把拿铁作为早餐的饮品。意大利人早晨的厨房里,照得到阳光的炉子上通常会同时煮着咖啡和牛奶。喝拿铁的意大利人,与其说他们喜欢意大利浓缩咖啡,不如说他们喜欢牛奶,也只有espresso才能给普普通通的牛奶带来让人难以忘怀的味道。

卡布奇诺:一种加入以同量的意大利特浓咖啡和蒸汽泡沫牛奶相混合的意大利咖啡。此时咖啡的颜色,就像卡布奇诺教会的修士在深褐色的外衣上覆上一条头巾一样,咖啡因此得名。传统的卡布奇诺咖啡是三分之一浓缩咖啡,三分之一蒸汽牛奶和三分之一泡沫牛奶。特浓咖啡的浓郁口味,配以润滑的奶泡,颇有一些汲精敛露的意味。撒上了肉桂粉的起沫牛奶,混以自下而上的意大利咖啡的香气,新一代咖啡族为此而心动不已。它有一种让人无法抗拒的独特魅力,起初闻起来时味道很香,第一口喝下去时,可以感觉到香甜和酥软,第二口可以真正品尝到咖啡到大量奶泡原有的苦涩和浓郁,最后当味道停留在口中,你又



会觉得多了一份香醇和隽永……

爱尔兰咖啡:以黑咖啡为底,再溶入爱尔兰威士忌调成的成人风味咖啡,味道一如小说中所描述的,带着醇厚的咖啡芬芳及淡淡的泥煤烟熏酒香,滋味浑厚深远,带着沧桑韵味,又包藏着牛奶的柔软绵滑,一口下肚,就能化解冬天的冰冷让冻着的身体暖洋洋起来。来自印尼与曼特宁咖啡豆,拥有饱满浓郁的香气,其恬淡的自然果香,和威士忌极为搭调,能共同谱出醇厚迷蒙的曼妙滋味。

专刊记者 王伟



养生宝典

秋冬养生食谱

沙参百合润肺汤

原料:北沙参15克,百合30克,无花果五个,猪瘦肉18克,陈皮1片。

做法:先将无花果,洗干净,对半剖开;猪瘦肉洗干净,空水;北沙参、陈皮、百合洗干净;将所有的材料一齐放进已煲滚的水中,继续用中火煲约两小时,加少许盐调味,即可饮用。

服法:可早晚饮用,或佐餐食。适合一家大小饮用。

功效:滋阴润燥、清音、通便。

适用:睡眠不足,引起虚火上升,咽喉干涸,咽喉疼痛,声音沙哑。注:北沙参、百合和无花果都有养阴润肺,润燥清咽的作用,加上营养滋润的猪瘦肉和行气健脾,燥湿化痰的陈皮,又可滋润喉咙,保护声带,通畅大便,预防痔疮的功效。

乌豆杞子沙参猪肝汤

原料:乌豆100克,枸杞子30克,猪肝150克,沙参30克,生姜2片。

做法:将猪肝洗净,切块;枸杞子、沙参、生姜分别清水洗净;乌豆放铁锅中炒至豆衣裂开,再用清水洗净,沥干水。把全部用料放入锅内,加清水煲至豆熟烂。加入食盐少许即可。饮汤吃猪肝,乌豆。每天1料,连续5天为1疗程。

功效应用:补血养肝,益精明目。用于头晕眼花,视物不清者。



生姜妙用能防病

气温骤然降低,最易引起风寒感冒、久咳、鼻炎等病。生姜是家庭的必备之品,用对了不仅可以增强体质,还能防病治病。

生姜熬水防感冒 把生姜洗净切片放在锅中熬水喝,可以发汗解表。很多人喝完,盖着被子睡一觉感冒就好了。阳虚体质的人,一到冬天就四肢不温、畏寒怕冷,即便没感冒,平时也应熬生姜水喝上一段时间。

生姜水泡脚活血 脚是人体离心脏最远的部位,冬天由于寒冷的刺激,脚部血管收缩,血液运行发生障碍,易诱发多种疾病。热水泡脚则可以改善局部血液循环,驱除寒冷,促进代谢,从而起到养生保健作用。用生姜水泡脚,活血效果更好。

生姜水漱口止咳 入冬后,很多人久咳难愈,嗓子痒还特别多。这时候用生姜水漱口,痰祛除了,咳也就止住了。值得提醒的是,用生姜水漱口的时候,要仰着头,这样才能使生姜发挥药效。