

这些野菜的健康功效你了解吗

春天来了，气温回暖，到处散发着盎然生机，荠菜、马齿苋、苦菜……各种野菜陆续登上市民的餐桌，营养美味还有不少保健功效。对此，潍坊市中医医院的专家列举了11种常见野菜的做法和功效，供市民参考。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

●柳叶、柳芽

柳叶有清热、败火的养生功效。柳芽含有丰富的蛋白质，也可以泡茶，常喝柳芽茶对身体有好处。

具体做法：柳芽过开水后再放冷，加上麻油、食盐、葱、蒜、香醋拌匀食用，或将柳芽晒干后，用豆油炸着吃。

●马齿苋

作为生活中常见的一种野菜，马齿苋有调节血糖的作用，因此马齿苋又被称为餐桌上的“胰岛素”。

具体做法：马齿苋焯水后炒食、凉拌、做馅都可以。比如马齿苋炒鸡蛋、马齿苋馅包子。大蒜和马齿苋煮汤可以清热止痢。

●清明菜

清明菜又名佛耳草、寒食菜，民间称其为“白蒿子”。清明菜能扩张局部血管，被称为“野菜中的降压药”。

具体做法：传统吃法是将清明菜嫩苗洗净沥水后捣成菜泥，过滤出的鲜汁液与糯米粉拌匀，加入白糖、鲜橘皮细丝等调料，制成圆饼，蒸熟后食用。也可在做汤时，将清明菜切碎倒入汤中提味。

●荠菜

荠菜又名菱角菜、麦地菜、枕头草、护生草等，含有丰富的蛋白质、胡萝卜素、维生素C等人体所需的多种营养。荠菜中的乙酰胆碱、谷甾醇和季胺化合物，可以降低人体胆固醇和甘油三酯的含量。

具体做法：荠菜吃法很多，荤素烹调均可，如清炒、煮汤、凉拌，还可做荠菜饺子、荠菜馄饨、荠菜春饼及荠菜豆腐羹等。

●灰灰菜

灰灰菜又名灰菜、灰条。食用灰灰菜能够预防贫血，促进儿童生长发育，对中老年

缺钙者也有一定保健作用。特别要强调灰灰菜具备的清肠、通便作用。常食灰灰菜，减肥瘦身效果非常明显。

具体做法：把幼嫩的灰灰菜清洗干净，放进沸水中焯一下，拌入葱、姜、蒜、盐、味精、香油即可食用。灰灰菜幼苗和嫩茎叶可食用，味美、鲜嫩、口感好，营养丰富，具有清热、解毒作用。

●苜蓿菜

苜蓿菜也叫金花菜、草头，营养价值很高。苜蓿菜中含有大量的铁元素，可作为治疗贫血的辅助食品，苜蓿菜中所含的B族维生素可防治恶性贫血。此外，还含有止血作用的维生素K。

具体做法：苜蓿菜经油炒后，可趁热食用。冷却后食用，味道也好。苜蓿菜的汁有清沁心脾之感，在燥烈季节，如果觉得唇干舌燥，用以佐膳，是维护健康的上品菜肴。

●苦菜

苦菜药用价值很高，对胆囊炎、高血压、心脑血管疾病有很好的疗效。苦菜中含有丰富的胡萝卜素和维生素，对治疗贫血疾病、提高身体免疫力有药用价值。

具体做法：因为味道比较苦，很多人可能吃不惯苦菜。建议将苦菜焯烫后凉拌食用。也可以将苦菜焯烫后切碎做馅。

●白蒿

白蒿又名茵陈，有清热利湿、凉血止血的功效。据《本草纲目》记载：其味苦、平、微寒，无毒。主治风湿寒热邪气，热结黄疸，久服轻身益气耐老。还可治通身发黄，小便不利，降低头热，去伏瘕。白蒿有护肝补肝的作用。

具体做法：将白蒿洗净、晾干后泡水喝。肝炎患者，多喝白蒿水，有一定的治疗效果。此外，白蒿水还有解酒的作用。

●蒲公英

消化不良、肠胃不好的人可以适当吃些蒲公英。蒲公英尤其适合肝火旺、火气大、消化不良及便秘者食用。

具体做法：将蒲公英洗净后，加入香油、辣椒、盐、醋等调味品拌匀就可以食用了。也可以蘸酱或蘸汁吃。这样不但能最大程度地保留蒲公英的营养成分，还能品尝到它真正的鲜味。

●鱼腥草

鱼腥草可防治胃癌、肺癌等。

具体做法：将新鲜鱼腥草洗净，用开水略烫一下，加入适量食盐、酱油、米醋、辣椒油、姜末、葱汁、麻油等调味品拌匀即可。还可以将鱼腥草水煎取汁煮粥，或等粥快熟时放入适量鱼腥草，稍煮即可食用。

●马兰头

马兰头性味辛凉，有清热解毒、凉血止血、利湿消肿之功效。一般患咽喉炎、扁桃体炎、腮腺炎等化脓性炎症时可吃些马兰头。

具体做法：马兰头拌香干是一道美味佳肴。将马兰头焯熟放入清水中过凉后，和香干一起切成末拌匀，加入盐、味精、糖、色拉油、香油调味即可。

潍坊市中医医院的专家提醒市民，吃野菜前要进行完全清洁，洗净后将其在清水中浸泡两小时以上。在烹饪或凉拌之前，可用开水焯一下。野菜在未加工状态下口感不佳，如鱼腥草经过浸泡和加热后，口感才会变好。过敏体质者应慎食野菜。

鱼腥草



荠菜



时辰养生

午时未时 养心护肠

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

十二时辰中，人体气血循行流注，盛衰开阖有时。遵循子午流注规律，有益于保持阴阳平衡，气血畅通。对此，山东第二医科大学附属中医医院中医科主任王海霞和主治医师王爱菊给市民谈谈“午时养生”和“未时养生”。

午时（11时-13时）心经旺盛。子时和午时是天地气机的转换点，人体也要顺应这种天地之气的转换。午时宜小睡以养心。《黄帝内经》言：“阳气尽则卧，阴气尽则寤。”“寤”即小睡，午时小憩，可调心养神、保护心脏。古人将午时小憩与子时大卧统称“子午觉”，亦称为“盗天地之生机”。午饭后小憩时间在40分钟内为宜。午睡可以养心，让人在下午至晚上保持精力充沛。而午餐在一日三餐中具有承上启下的作用，为人体提供能量，对体力和脑力的补充格外重要。

未时（13时-15时）小肠经旺盛。此时是保养小肠的最佳时段。《素问·灵兰秘典论》曰：“小肠者，受盛之官，化物出焉。”意思是说，小肠吸收被脾胃腐熟后的食物精华。未时养生，午餐是关键。午餐最好在未时前吃完，这样才能在小肠经最旺盛的时候将营养物质都吸收进入人体。未时养生，饮水分清浊。小肠具有分清泌浊的功能，在未时多喝水，一方面可通过小肠分清泌浊的作用，将水液归于膀胱，将糟粕送入大肠，精华上输于脾；另一方面饮水有利于血液的稀释，从而起到保护血管的作用。未时养生，勿忘保暖护肩。小肠经走行绕肩胛，如果有肩部冷痛、活动受限或肩部怕风等症，可选择在未时进行灸疗、肩部锻炼，或者做一些康复运动，以温通经络。