



# 医生说的「清淡饮食」到底指什么？

先来做个不定项选择题，下列哪一个（些）算清淡饮食：  
A、纯素红油麻辣烫  
B、酸辣凉拌鸡胸肉  
C、奶油土豆泥  
D、红糖煮鸡蛋  
E、老火猪蹄黄豆汤

如果你的反应是“怎么没有正确答案”，或者有两个以上答案，那么恭喜你！你就是本文的重点科普对象。

这道题，最可能成为正确答案的其实是 B，接下来说说理由。

什么是清淡饮食？清淡饮食主要是指减少或避免摄入高糖、高脂和高盐的食物。来看看错误选项：

#### A 纯素红油麻辣烫

红油麻辣烫本身就很容易高油高盐，就算煮的是蔬菜又怎样？OUT~

#### C 奶油土豆泥

看起来绵白软，然而奶油大多是饱和脂肪或者反式脂肪，和土豆泥混合过程中还可能加入糖，完全不符合低脂、低糖。OUT~

#### D 红糖煮鸡蛋

这是不少人心中的补品，尤其是红糖，被认为可以“补血”，承担了本不该承担的期望。其实甭管是红糖、白糖、果葡糖浆，统统都是添加糖。OUT~

#### E 老火猪蹄黄豆汤

发白的汤色很可能是乳化的脂肪，汤水中加入食盐，喝下去轻轻松松就导致食盐摄入过多。OUT~

而 B 选项“酸辣凉拌鸡胸肉”看起来就靠谱多了。鸡胸的脂肪含量本来就很少，只要注意控制盐和油，这道菜不仅可以解馋，也完全符合清淡饮食的标准。

什么？酸辣口竟然可以被称为“清淡饮食”？

现在来说说我们对清淡饮食存在的误区。

#### 误区一：清淡饮食就是不吃辣、不吃酸

“清淡”主要是指对油盐糖的控制，和酸辣关系不大。反倒是平常做饭多用醋、柠檬汁、香料等调味，不仅可以改善食物的口感，还可以替代一部分食盐和酱油。

不过酸辣容易开胃，可能导致吃太多，或者喝饮料，这就是另一个问题了。

#### 误区二：清淡饮食就是不吃肉，只吃素

按这个标准吃，要当心营养不良。尤其对老人、儿童、术后或疾病恢复期患者，适当吃肉有助于伤口恢复，弥补被疾病额外消耗的能量，促进肌肉和骨骼健康。

对普通人而言，适当吃肉不会升高血脂，反倒是长期吃素，可能造成贫血、肌少症、维生素缺乏等问题。

#### 误区三：清淡饮食就是不吃姜葱蒜

姜葱蒜表示一脸蒙。作为可以用来调味的蔬菜，姜葱蒜不仅可以用来去除腥味，还可以通过调味减少烹调过程中食盐的用量，实在是清淡饮食的好搭档。

#### 误区四：清淡饮食就是不吃烧烤和火锅

烧烤和火锅也很分很多种，具体也要看烹调过程和调味。例如烤鸡胸肉，只要腌制过程中注意油盐的量，烤出来以后完全可以作为健身食材。

还有广东地区的打边炉、粥火锅，使用清水或者白粥作为汤底，只要注意选择适当的食材，注意蘸料中酱油的含量，也能符合“清淡饮食”的标准。

#### 误区五：清淡饮食就是颜色寡淡的饮食

上面的奶油土豆泥、老火猪蹄黄豆汤为例，这两种食物颜色浅白，也没有辣椒调味，看起来颜色确实清淡。但是分析下来，糖盐油的含量很可能会超标，还不如酸辣鸡丝更健康。

因此，不能因为它们长了一副清清爽爽的样子，就把它们归类于清淡饮食。

#### 误区六：清淡饮食就是白粥、鸡蛋配青菜

这样吃也可以，但要是顿顿这么吃，估计谁都受不了。清淡饮食其实并不是单一的食材配上单一的烹调方式，而是合理运用各种食材，巧妙地搭配出丰富的食物。

#### 误区七：只有老弱病人群才需要清淡饮食

错！人人都需要清淡饮食。

因为高油、高盐、高糖会给健康带来风险。根据《中国居民膳食指南 2022》，成人每天食盐不超过 5g，每天烹调油 25g~30g，每天摄入添加糖不超过 50g（最好控制在 25g 以下）。如果家里有孩子或者慢性病患者，这些标准更需要严格执行。

回到开头的题目。“酸辣鸡胸肉”这个选项就绝对正确吗，其他答案就绝对错误吗？

其实也未必。

有一个没提到的重要指标就是“摄入量”。就算是少油少盐凉拌出来的鸡丝，吃太多也会造成食盐总量的超标。

更不用说，有的人喜欢在凉拌菜里加白糖调味，有的人凉拌时喜欢放芝麻油。这些看起来并不起眼的调味习惯，用多了，也会损害健康。

其他选项也不代表一定就不行。例如：吃麻辣烫时，不要喝汤，用清水涮掉油分，就能大大减少脂肪的摄入；奶油土豆泥，如果只是偶尔吃，就吃几口，也不至于对健康造成威胁；红糖煮鸡蛋，对于需要高热量的特殊时期，可以迅速补充热量，但别指望补血或者“下奶”就可以了；老火猪蹄黄豆汤，适当吃肉，少喝或者不喝汤，也是一种聪明的吃法。

看到这里，聪明的你会发现，清淡饮食其实不是清汤寡水，也不是专门给病人吃的。

只要掌握好食材、烹饪方式、进食技巧，哪怕是叫外卖，也可以向“清淡饮食”标准靠拢。

科普中国

## 中药漫谈

# 香附趣谈

李世平

中药百草中，有号“香附”者。其原名叫“莎(suō)草”。宋词有“踏莎行”调名，其本意乃咏古代春季之踏青游玩活动。

香附药性，善走三焦，遍行周身，善解诸郁。郁者，气血停滞不行之谓焉。药典概括其功效曰：疏肝解郁、理气宽中、调经止痛。适于肝郁气滞、胸胁胀痛、疝气疼痛、乳房胀痛、脾胃气滞、经闭痛经等症。

宋美龄曾有一表妹，因月事三月未至，疑珠胎暗结，到南京求宋帮找名医治疗。宋闻上海陈筱宝(1873-1937)善治妇科疑难杂症，遂遣专车接请为治。筱宝先生观之，患者面色枯槁，切脉细弱无力，腹胀拒按，服他医破血之剂无效。便对宋曰：“令妹非孕，乃经闭耳。

外形虽健，操劳过度，积劳内损。不可峻攻，行气活血，或能奏效。”遂以“香草汤”加减如下：香附 3 钱，益母草 7 钱，鸡血藤 7 钱，当归 5 钱，川芎 3 钱，柏子仁 5 钱，牛膝 3 钱，菝葜 1 钱 5 分，红花 2 钱，红糖 7 钱。仅服 3 剂，腹满即消，再进 3 剂，月经复行。陈先生释其立方之意云：“闭经虽分血枯、血瘀、寒凝、气滞等型，然主辨虚实，方宜香草汤(香附、甘草)随症兼施养血、化痰、温中、解郁之品，疗效甚佳。此方出自宋代太医院所编《圣济总录》，为同朝精于妇科之陈素庵推崇，增润药味后，仍袭原名，流传至今。”

女子以肝为先天，易于拂郁。香附以解郁见长，故有“女科仙药”之称。对一些轻浅的

妇科不适，笔者常以香附、白芍、柴胡、甘草四味，随症调整各药用量，施之而安。然药能治病，亦可致病。前贤提示，香附若单用或久服，恐有香燥耗气之弊。

于外科而论，香附能散痈疽疮疡。宋代《医说》有“梦张王药愈痈”验案，云：有人左乳生痈，继之结核，其大如拳，坚硬如石。荏苒半岁，百药未效。掣臂牵肩，痛楚特甚。无奈，至张王祠祈祷，夜得托梦：用姜汁配香附，服之可也。查阅本草，药证相符；又询医者，亦云有理。遂按所示，米汤调饮，不过数服，疮脓流出，肿硬渐消获愈。“大凡疽疾，多因怒气得，但服香附，进食宽气，自有效也。(《纲目》) ”

香附有推陈致新之功，类似益气。古方《交感丹》，仅香附、茯神为末，炼蜜为丸；并以二味煎汤送服。《纲目》云：有人服之，老犹如少，并享高寿，并评释道：“本草不言补，而方家言于老人有益，意有存焉。盖于行中有补理。”此即俗话所云“以通为补”也。

从岐黄角度观之，香附充满活力，诗意满满；身绿味香，正利于调理人体气机。唐代诗人常达有“霜轻莎草绿，风细药苗香”之句，可谓点睛之笔；而于农家而言，香附属有害杂草，其子、根茎，皆可长成新株，极难彻除，居十大恶草之首。清代名士纪公晓曾拟联云：“过如秋草蔓难尽，学似春冰积不高。”莎草亦然。可见，凡事往往利弊同在，求全难也。