

禩国维：饭前喝汤胜过良药方

■ 何雪华

80多岁的国医大师禩国维被人们称为“一棵不老松”“广州宝贝”。精力充盈的他，至今还坚持每周出诊5天半，奔波于广东省中医院各分院，令人惊叹。对于养生，禩国维比较推荐“饭前一碗汤”。

◆ “饭前一碗汤”大有养生之道

在禩国维看来，广东人识饮识食，无论上街吃“九大簋”，还是在家一日三餐，靓汤“开路”，都很有健康饮食大智慧。事实上，“饭前先喝汤，胜过良药方”的说法自古就有，而且很有养生道理。

举箸大快朵颐前，一勺勺慢慢饮汤，能养胃生津，相当于给食物的必经之路加了一点润滑剂，让食物可顺利下咽；汤中氨基酸分子比完整肉食的蛋白质大分子小，更易吸收，对消化系统也很少会造成负担；汤鲜味美，挑逗味蕾，特别是对营养不良、食欲不振的人，一碗汤能开胃，恢复食欲，补充营养。

有人会说，那饭中喝汤不好吗？禩国维认为，饭中不宜喝汤、水、大量饮料，因为会打乱胃部内容物的黏稠度、温度、渗透压力等，难免影响吸收和消化。饭前喝汤可先补充胃部大量分泌胃液时消耗的水分，避免饭中、饭后有口渴感。

◆ 一碗养肤美颜汤比擦粉还灵

聪明的岭南人对于“饭前一碗汤”很讲究，喜欢在汤里加入一两样药食皆宜的中药材，不论是名店大厨还是主妇们，都有一本“靓汤经”，沙参、绞股蓝、麦冬、枸杞、淮山、莲子、百合、薏苡仁、鸡骨草……按时节、按功效使用，可微调身体状态。



禩国维在大大小小的医学科普里都推崇过一款养肤美颜汤，玉竹、沙参、麦冬、陈皮、猪皮、生姜同煲，大火煮开后转小火再煲40~60分钟，喝上一碗，能从内而外养护肌肤，比擦粉还美颜。

让禩国维没想到的是，这款汤不仅主妇们喜欢，就连本土、外地的食肆、酒楼都将它列入汤单，发扬光大。

◆ 喝汤秘诀学起来

以下是国医大师禩国维的喝汤秘诀：

1. 汤水去浮油，以免摄入过多脂肪，浮油不仅不滋补还会影响食欲。
2. 高血压、高血脂、肥胖症、高尿酸血症的人，不要喝味道厚重的老火汤，最好选择口味清淡的蔬菜滚汤，爽口又健康。
3. 煲汤最好少加盐或不加盐，尤其是给高血压人士喝的汤最好不加盐。
4. 喝汤时要慢一点，尤其别被烫着，以保护食道。📖

摘编自《广州日报》