



买鲜黄精？ 先弄明白这些再吃

◎中国人民解放军陆军军医大学第二附属医院 唐 勤/张 倩

在菜市场，除了堆得像小山似的萝卜白菜，偶尔还会见到一种特别的根茎——长得像姜，颜色却更黄。摊主总笑着推荐：“这是黄精，补得很！”不少注重食疗的人会买上一些炖汤喝，可心里难免犯嘀咕：这和药店里那种乌黑发亮的黄精是同一种东西吗？买回家直接下锅煮和药店买的效果一样吗？直接煮汤吃安全吗？

细心的人不难发现，药店里的黄精片大多乌黑油亮，菜市场的新鲜黄精却是淡黄色或黄棕色。为啥同样是黄精，颜色差这么多？关键就在“生”和“熟”的区别。菜市场卖的是没经过加工的生黄精，而药房里的是经过“九蒸九晒”炮制的熟黄精，也叫“制黄精”。

这乌黑的颜色可不是随便来的，背后藏着一场美味的“化学反应”。制黄精的炮制关键，其实和我们做红烧肉、烤面包的原理差不多，都是常听说的“美拉德反应”。比如，生面包是淡黄色的，烤完就变得焦黄喷香；生肉是粉色的，红烧后就成了诱人的酱色。黄精也一样，反复蒸晒时，里面的糖和氨基酸在热量作用下发生反应，不仅颜色从黄变黑，味道也从生涩变得甘甜，药性也温和了不少。让黄精从“生”到“熟”，从“黄”到“黑”可是古人传下来的食疗智慧。

制黄精具有补气养阴、健脾润肺、益肾填精、滋肾填精、强筋壮骨等功效，可用于治疗气阴两虚、

脾胃虚弱、肺虚燥咳、精血不足、腰膝酸软、阳痿遗精、消渴、肾虚精亏等病症，同时具有增强免疫力、调节体内糖代谢和脂代谢、降低血糖和血脂水平、保护心血管系统、延缓衰老等现代医学功效。

那么，我们回到大家最关心的问题：菜市场买的生黄精直接炖汤，是否有黄精的作用效果？答案是肯定的，但需讲究方法且不宜多吃。

新鲜生黄精可用于煲汤、炖肉，长时间炖煮时，其有效成分会慢慢融入汤中，能起到滋阴润肺、补脾益气的作用，尤其适合秋冬润燥滋补，普通人偶尔食用为宜。2002年，黄精作为第一批药食同源药材被纳入《药食同源目录》，家庭常规食用没问题。

为何不能多吃？需牢记以下两个原因。（1）存在小刺激，生黄精虽刺激性不强，但仍有少许。不过炖汤时长时间加热，刺激性会减轻，不会使咽喉不适。与鸡肉、排骨一起炖，既能增鲜，又能使药性

更平和。（2）性质黏腻，黄精是滋补品，质地黏腻，一次性吃多易影响消化，导致腹胀。脾胃虚弱、易腹胀、舌苔厚腻者，更应谨慎食用。

一般而言，一人份的汤放10~15克生黄精（约2~3片）即可。饮用时留意身体反应，若喝完腹胀、不消化，应暂停饮用，说明当下脾胃难以承受这份补益。

需注意的是，并非所有人都适合吃黄精，以下几类人需慎选：平时常腹胀、大便黏马桶、舌头有齿痕、舌苔厚的人，大多脾胃弱、湿气重，食用黏腻的黄精会加重湿气，可能更不舒服；感冒发烧、喉咙痛时也不要吃黄精，感冒时身体需“清”病毒，黄精是“补”的，此时食用可能使感冒恢复变慢。

最后提醒，吃黄精不必追求补得多且快，关键是对症和适量。若只是偶尔给汤加料，鲜黄精足够，记得处理干净、少放；若想长期食用，制黄精更稳妥，省心且不易出错。😊