

夏令消暑养生药粥十三款



祖国医学认为：“暑为夏之主气。”在酷热难当的盛夏，中老年人常食用药粥，对消暑降温，增强抵抗力，养生保健大有好处，现介绍消暑养生药粥十三款。

1. **百合银花粥**：鲜百合50克，剥成小瓣状，洗净；银花6克焙干研成细末。粳米100克淘洗干净，加水适量，煮沸后放入百合熬煮成粥，然后放入银花细末及适量白糖调匀即可食用。此粥有清热消炎、生津止渴之功效。

2. **红枣绿豆粥**：红枣、绿豆各100克，粳米150克。洗净，加适量水，武火煮沸后改文火熬煮成粥，再加白糖50

5. **菊花粥**：黄菊花20克，粳米150克。黄菊花煎水去渣取汁，与淘净的粳米同煮成粥。常食此粥可清热、利尿、防暑。

6. **荷叶粥**：鲜荷叶1张洗净后煎汤取汁，加入淘洗后的粳米150克煮粥，后入适量白糖调匀即可食用。此粥有防暑、利尿、清热、降压之功效。

7. **杏仁粥**：去皮尖扁杏仁60克，砸碎，同淘洗净的粳米300克煮粥食用。此粥有祛痰止咳、理气平喘之功效。

8. **麦冬粥**：麦冬30克，煎汤取汁，与淘洗净的150克粳米煮粥。常食此

克调匀，凉后食用。此粥可清热解毒、祛暑止渴、利尿消肿。

9. **苦瓜粥**：苦瓜100克（去皮切成丁状），赤小豆30克，粳米100克。先将赤小豆、粳米淘净，加水适量煮沸，后放入冬瓜丁和冰糖适量同煮成粥。此粥有利尿、消水肿、解热毒、止渴之功效。

10. **麦仁粥**：大麦仁、粳米各150克，洗净加水适量煮成粥。常食此粥能清热降温、止渴生津、补中益气。

11. **翠衣粥**：新鲜西瓜皮（俗称翠衣）150克洗净去除表面绿皮，切成小丁。将大米150克淘洗干净，加水适量煮沸后，再加入翠衣丁、适量冰糖或蜂蜜煮同煮成粥。此粥具有清热解暑、利尿解毒之功效。

12. **白扁豆粥**：取鲜白扁豆120克，粳米100克，加水适量，同煮成粥，加适量白糖或细盐调匀食用。此粥有清暑化湿、健脾益胃等功效。

13. **薄荷粥**：取鲜薄荷30克（或干薄荷15克），煎汤取汁，再加粳米60克煮成粥，加糖适量食用。此粥可在夏季午后凉服，有解热祛暑、清凉发汗、祛风止痒等功效。

艾叶种类繁多，但是可以粗略分为食用艾和药用艾两类。一般入汤剂的药艾选择多为端午前后采收，将艾叶晒干使用，此时药用价值最大。食用艾多采于清明前后，这时的艾叶最为鲜嫩，苦味最少，可以直接食用，也可以晒干后存用。

14. **艾草煮鸡蛋**：新鲜艾叶30克，鸡蛋2枚，红糖适量。艾叶洗净、煮水、捞出，再打入鸡蛋煮熟，最后加入红糖调味即可。有温经散寒、止血安胎的功效。适用于虚寒性痛经、崩漏及胎动不安的妇女，以及肾阳虚衰型老年腹泻，孕妇及小孩皆可适量服用。但阴虚血热者禁服。

15. **姜艾苡仁粥**：干姜、艾叶各10克，薏苡仁30克。前2味水煎取汁，薏苡仁煮至熟即可。具有温经、化瘀、散寒、除湿及润肤功效，适用于寒湿凝滞型痛经。

16. **艾叶绒炖乌鸡**：艾叶绒50克，客家娘酒50~100毫升，乌鸡1只，生姜1块，盐适量。乌鸡切小块洗净，焯水后，用生姜5片、客家娘酒1勺，腌制10~15分钟；把腌制后的鸡块、艾草绒及剩余的客家娘酒倒入砂锅中，加白开水没过鸡块，武火烧开，用勺子撇去表面浮沫，转文火慢炖1小时，加入盐调味即可。此汤适合血虚寒凝导致的痛经及月经不调女性饮用。

（徐锐）

桂圆红菌汤



原料：鸡肉750克，排骨150克，新鲜鲍鱼5个，红菌50克，人参15克，白术5克，红枣20克，桂圆、枸杞、茯苓各10克，甘草3克。

制作：清洗鸡肉、排骨焯水；鸡肉、生姜放入油锅，加少许米酒爆炒；排骨、鸡肉、人参、茯苓、白术、甘草放入汤锅煲煮；汤煮沸5分钟后调文火慢炖；汤慢炖50分钟后放入新鲜鲍鱼、红枣煲煮10分钟；将清洗干净的干红菌菇及浸泡的水倒入锅内煮沸3分钟；最后加入枸杞煮沸，起锅，装盘。

功效：益气养血、养心安神、健脾开胃、美容养颜。

方解：桂圆红菌汤为食养药

**夏
季
养
生
饮
五
茶**

健脾茶：山楂10克，陈皮6克，加400毫升的清水放入砂锅中煮沸后转文火再煮15分钟，待温后滤渣留汁一次饮服。有理气开胃和健脾燥湿之功效。

养阴茶：西洋参5克，麦冬10克，枸杞子15克，一起放入茶壶中，倒入沸水后加盖闷泡15分钟，当茶多次饮服。有益气养阴和提神醒脑之功效。

除烦茶：淡竹叶10克，莲心5克，一起放入茶壶中，倒入沸水后加盖闷泡10分钟，当茶多次饮服。有清热降火和除烦安神之功效。

安神茶：酸枣仁15克，干百合10克，洋甘菊5克，一起放入茶壶中，倒入沸水后加盖闷泡15分钟，当茶多次饮。能养心清心、镇静安神。

祛湿茶：薏苡仁30克，绿豆20克，西瓜翠衣50克。先将薏苡仁和绿豆用清水一起浸泡20分钟，然后再与已切丝的西瓜翠衣共同放入锅中，加500毫升的清水煮沸后转文火再煮30分钟，待温后滤渣留汁多次饮服。此款能清热解暑和利湿排毒。

（陈抗美）



膳，主要用于养心安神，益气养血，健脾养胃，美容养颜。本药膳方由宋代官方主持的《太平惠民和剂局方》中的“四君子汤”化裁而来，书中载四君子汤以益气健脾为主，适用于治疗脾胃气虚证，面色萎黄，语声低微，气短乏力，食少便溏，舌淡苔白，脉虚弱。本药膳方中人参为君，甘温益气，健脾养胃，臣以苦温之白术，健脾燥湿，加强益气助运之力；佐以甘淡茯苓，健脾渗湿，苓术相配，则健脾祛湿之功益著；使以炙甘草，益气和中，调和诸药，四药配伍，共奏益气健脾之功，加桂圆、红枣以补益心脾，养血安神，加枸杞以滋补肝肾。上药与养血

安神之红菌相合为汤，根据中医理论，气为血之帅，血为气之母，气血双生，相得益彰。作为药膳汤，亦食亦药，鲜甜可口，温而不燥，补而不峻，为养心安神，益气养血，健脾养胃，美容养颜之秋冬季节养生佳品。

适用：气血两虚者。

注意事项：实热证者不宜食用。

（提供单位：钦州市卫生学校）



黑豆为豆科植物大豆的黑色种子，又名乌豆、橹豆、黑大豆等。根据中医理论：黑豆味甘，性平，入脾经、肾经。《本草纲目》中说：“黑豆入肾功多，故能治水、消肿、下气，制风热而活血解毒。”黑豆有活血、利水、祛风、除湿、补肾、安神、明目、健脾、解毒之功效，可治疗水肿、胀满、风毒、脚气、黄疸浮肿、风痹痉挛、产后风痛（头风）、痈肿疮毒等症。黑豆还可解百毒、下热气，尤其善解五金（即金、银、铜、铁、锡）、八石（一般指朱砂、雄黄、云母、空青、硫黄、戎盐、硝石、雌黄八种矿物）、百草诸毒及虫毒。

将黑豆用水浸泡，捣碎成糊状，冲汤调服可解毒，外敷可散痈肿。将黑豆煮熟食用则利肠，炒熟食用则闭气。黑豆叶可治血淋（尿血或尿中夹

民间黑豆食疗方选

血为主要症候者）及蛇咬。黑豆衣是清凉性滋阴强壮药，能养血疏风，有解毒利尿、明目益精之功效，可治疗阴虚烦热、盗汗、眩晕、头痛、风痹等症。下面介绍几则民间黑豆食疗方：

1. **痄腮**：黑豆80克，绿豆100克，冰糖50克，一起水煮至豆烂，待冷后食用，每日1次，连用2~3日。

2. **风湿性关节痛**：黑豆、生姜各100克，木瓜60克，加水适量煮至豆烂，调味后食豆与汤，每日1次，连服3~5次。

3. **肾虚腰痛**：黑豆80克，选煮熟，再入枸杞子12克，猪腰1只，水煮至猪腰熟透为止，调味后空腹食用，每日1次，连吃3日。

4. **老年性耳聋或肾虚耳聋**：黑豆100克，黑狗肾1只，食盐适量，水炖至豆烂，每早空腹吃，每日1次，连吃3~5日。

5. **肝虚眼花**：黑豆、猪肝各100

克，先将黑豆加水适量用文火煮至快烂时，再放入切片猪肝同煮熟，盐调味，早上空腹吃。每日1次，连吃5~7日。

6. **妇女白带**：黑豆100克，淮山50克，党参30克，水煮至豆烂加白糖调味，每日1次，连服3~7日。

7. **筋骨痹痛**：黑豆30克，桑枝、枸杞子、当归各15克，独活9克，水煎服，每日1剂。

8. **阴虚盗汗、自汗**：黑豆衣、浮小麦各10克，水煮服，连用3日。

9. **高血压**：黑豆200克，加陈醋500克，浸泡1周后，每次嚼服30粒，每日3次。

10. **月经不调**：黑豆30克，苏木15克，水煎，加红糖适量调服，每日1次，连用3~7日。

11. **妇女闭经**：黑豆30克，红花8克，水煎后冲红糖适量温服。

（陈日益）

