

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

克调匀,凉后食用。此粥可清热解毒、祛暑止渴、利尿消肿。

3. 冬瓜赤豆粥:冬瓜200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、止烦渴之功效。

4. 莲子粥:莲子20克(用温水浸泡去莲芯),与淘净的粳米100克同煮成粥。此粥有祛热解烦、安神养心、益肾固精、健脾敛肠之功效。

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,碾碎,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

粥能安神养心、滋阴润肺、祛暑降温。

9. 苦瓜粥:苦瓜100克(洗净去瓤切成丁状),粳米150克淘洗干净,加水适量煮沸后,再加入苦瓜丁、冰糖、精盐适量煮成粥。此粥有消暑解热、清心去烦、解毒明目之功效。

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。

(潘春华)

艾草食疗三则

艾叶种类繁多,但是可以粗略分为食用艾和药用艾两类。一般人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。

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。

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、化痰、散寒、除湿及润肤功效,适用于寒湿凝滞型痛经。

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

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,益气和胃,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)

江南名菜青椒茭白

茭白250克,青椒50克,味精2克,料酒5克,姜2克,精盐、白糖各3克,鲜汤、精制油各50克。茭白去壳,洗净,切成3厘米长的细丝。青椒去蒂洗净,亦切成3厘米长的丝。葱切花,姜切成片。锅用火烧热放入精制油至油热,放入茭白丝、青椒丝煸炒,约半熟时放入精盐、料酒、姜片、葱花、鲜汤,略煮,再加入味精即成。此菜肴具有清热除烦、解毒通便的功效。但本肴性凉滑,故精滑便泄者慎食。

(马宝山)

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,倒入沸水后加盖焖泡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,倒入沸水加盖焖泡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,倒入沸水后加盖焖泡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)



黑豆为豆科植物大豆的黑色种子,又名乌豆、橐豆、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、除痹、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。黑豆衣是清凉性滋养强壮药,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. 炸腰: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. 风湿性关节炎: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,选煮熟烂,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)