



寒冬吃藕益处多

<http://www.firstlight.cn> 2010-12-16

中医认为莲藕入心、脾、肺经，生藕性味甘、寒，有消瘀清热、除烦解渴、止血健胃之功效；熟藕有补心生血、健脾开胃、滋养强壮之功用；煮汤饮用能通利小便、清热润肺。下面是几种运用莲藕养生防病的小窍门或药膳：

莲藕花生章鱼汤 莲藕400克，花生150克，章鱼干100克，排骨400克，适量调味品；莲藕洗净切块，章鱼干洗净后泡3~5个小时，花生、排骨洗净备用；起锅煮水，水开后将各种备好的料一起入锅，武火滚15分钟，再改用文火煲1~2小时，熄火后适当调味，吃渣喝汤。此汤有润肺、止血、通利小便的作用。

人参莲子汤 白参3克，莲子15克，加水浸泡4小时后，放入冰糖15克，隔水蒸炖2小时后食用。对病后体虚、疲倦自汗或泄泻的患者有益气健脾的作用，可促进体质的恢复。

芡实莲藕汤 芡实60克，莲藕、荸荠各100克，大枣20枚。上3味捣碎，大枣去核，加水共煮成糊，放适量冰糖服食，每日1剂。服此汤可养胃生津，适用于食欲不振、口渴咽干、大便秘结、小便短赤等症。

莲藕山楂糕 鲜莲藕500克，山楂糕150克，桂花酱25克，白糖适量。将鲜莲藕去皮，放入水中煮熟，捞出晾凉。山楂糕用刀压成泥，加桂花酱、白糖拌匀，灌入莲藕孔内切片，装盘即成。有健脾开胃、生津止渴、降压降脂的功效，适用于慢性胃炎、慢性支气管炎、高血压、高脂血症患者。

糖藕糕 藕粉、糯米粉、白糖各250克，花生60克，加水适量调合蒸熟，切块，分顿食用。有健脾益胃、补虚止血的作用，适用于身体虚弱、少食、吐血、尿血、便血症等。

秋梨白藕汁 秋梨(去皮、核)10个，白藕(去节)500克，捣汁，不拘量代茶饮。有清热润肺的功效，适用于肺热型咳嗽、痰黄、咽干舌燥等症。

[存档文本](#)