



处暑养生药膳

<http://www.firstlight.cn> 2010-08-23

在我国几千年的药食同源文化中，有很多既可以当做食品，也可以作为药品的药食两用的食物，这些食物中，能够滋阴的有山药、白果、生地、沙参、玉竹、黑芝麻、核桃、麦冬、鳖甲、银耳、雪梨、莲藕、蜂蜜等。秋季的时候，我们可以用上述材料做成自己喜欢的粥。

松花山药生地粥

【原料】生地20克，山药20克，破壁松花粉3克，粳米50克，冰糖适量。

【做法】先将生地以水浸泡15分钟，大火烧开，文火煎煮15分钟，去渣留汁，入粳米、山药煮粥。将成加冰糖适量，稍煎待溶即成。食用之前放破壁松花粉。

【功能】滋阴润燥、益气和中。

【方解】本粥以生地清热养阴，山药补肺生津，松花粉甘温健脾，滋阴中兼顾温阳，养阴中兼顾脾胃，既可作为秋季佐餐食物，也可以用于病后康复调理，以清余热，复正气。

【提示】本粥可以根据个人口味，对原料进行增减。比如对于咳嗽迁延不愈者，可以加生地、沙参、麦冬一起煎煮，然后去渣留汁，熬制各种粥。

麻油石斛花生汤

【原料】花生米500克，石斛50克，盐3克，大茴香1.5克，麻油8毫升。

【做法】将石斛、花生米分别挑选、清洗干净；石斛切成约1厘米长的节，花生米沥干；锅内放入适量清水、盐、香料，待盐溶化后，放入花生米、石斛，武火烧沸，文火煮约1~1.5小时，待花生米熟透，入口成粉状即可。食用前，淋入麻油。

【功能】养阴润肺、补虚扶正。

【方解】方中石斛可以滋阴清热、养胃生津；花生滋阴润燥、通便；麻油润肠通便。元代医学家忽思慧在《饮膳正要》一书中说：“秋气燥，宜食麻，以润其燥。”所以，此药膳对于秋季干燥引起的便秘、中老年人群便秘，以及大病初愈的人群有很好的养生保健作用。

[存档文本](#)