



## 莲子食疗好处多

<http://www.firstlight.cn> 2010-09-03

“采莲南塘秋，莲花过人头。”入秋时节莲子上市，正值食用莲子之时。古人说，吃莲子能返老还童，长生不老。这一点固不可信，但莲子在养心安神、健脾、补肾等方面有很好的药用价值，历代医药典籍多有记载。李时珍在《本草纲目》中对莲子的功效作了总结，称其“交心肾，厚肠胃，固精气，强筋骨，补虚损……止脾泄久痢，赤白浊，女人带下崩中诸血病”。现代药理研究也证实，莲子有镇静、强心、改善更年期症状、延缓衰老等多种作用。以下是河南省中医院名老中医毛德西教授推荐的几款莲子药膳：

**莲子怀山药粥** 莲子肉（去心）40克，怀山药20克，鸡内金10克，糯米适量。将糯米洗净，放入沙锅内，加水。将莲子和怀山药洗净，同米与鸡内金共煮。煮熟后，加白糖调味，食用。本粥可用于脾虚泄泻、食欲不振等，具有健脾胃、止泄泻、增食欲的功效。

**莲子红枣桂圆羹** 莲子30克，红枣、桂圆肉各20克，冰糖适量。莲子去心，红枣去核。一同放入沙锅内，加清水文火炖至莲子酥烂，下冰糖调味即可。此羹具有健脾补血、养心安神之功。可用于心脾两虚之神疲乏力、心悸怔忡、头晕失眠等症。还可作为妇女日常保健食品。

**莲子苡苡炖猪肚** 莲子、苡米、苡实各15克，猪肚150克，瘦猪肉50克，生姜片3片。先将猪肚反复洗净，切成条状；瘦猪肉洗净后切成块，其他三味用热水浸透。将所有用料置于炖盅内，加入800毫升沸水，炖盅加盖，隔水炖之。水烧开后，用小火炖2.5~3小时，加入盐、味精调味，喝汤吃肉。本品具有补益脾胃、固精养肾的作用。可用于虚损体伤、脾胃虚弱的人。孕妇慎用。

**莲子酒** 莲子100克，白酒1000克。将莲子去心洗净，置容器中，加入白酒，密封，每日振摇1次，浸泡15天即可饮用。此酒具有养心安神、健脾止泻、益肾固精的功效。适用于心悸、失眠、脾虚泄泻、肾虚遗精、腰困痛、带下等。

[存档文本](#)