

初夏养生汤谱

教你如何清爽度夏

初夏时节，季节的交替会给人带来不适感，消化不良、上火、浑身乏力、食欲不振是常有的事。多喝养生汤则是快速补水补营养的有效方法。初夏的汤水要兼顾清热祛湿、养肺防暑等功效，下面7款靓汤就是养生的首选！

【海星玉竹麦冬炖瘦肉】

春夏之交是胃病高发季节，由于饮食不慎，过早进食生冷寒凉食物，肠胃容易出问题。海星味咸性平，有解毒散结、和胃止痛的功效，对于胃十二指肠溃疡、胃酸过多有很好的辅助治疗功效。玉竹补而不腻，不寒不燥，有清热润肺，滋养气血，平补而润，兼除风热的功效。麦冬就有养阴润肺、益胃生津、清心除烦

的功效。

材料：

海星2个，玉竹20克，麦冬20克，猪腱肉500克，生姜3片。

烹饪方式：

将上述材料洗净，炖盅加水2000毫升，隔水炖2小时后下盐调味。

功效：滋阴养胃，利咽解毒



海星玉竹麦冬炖瘦肉。

【石仙桃百合煲鸡】

石仙桃，又叫石山莲、石橄榄、果上叶等，对于常见的肺热咳嗽、咳血、头痛头晕等病症具有很好的治疗效果。除了石仙桃之外，鱼腥草、穿心莲、鲜芦根都是清肺热的代表药材，现时用来泡茶或者煲汤也有比较好的预防保健作用，在春夏交替的时节可以轮替选用。

材料：

石仙桃鲜品100克，百合20克，红枣6粒，去皮光鸡半只，生姜3片。

烹饪方式：

将上述材料洗净下瓦锅，锅内加水2500毫升，大火转小火煮1.5小时后下盐调味即可饮用。

功效：疏风解表，清肺化痰



石仙桃百合煲鸡。

【陈皮莲子薏米水鸭汤】

初夏，人常会感到精神不振，倦怠疲乏，甚至有腹胀腹泻或粃粃溏稀的现象。炒薏仁能健脾消食、陈皮能理气健脾，合而煲水鸭，香润可口，有补脾健胃、去湿止泻的养生功效。

材料：

陈皮6克，去芯莲子肉30克，炒薏米30克，淮山12克，生姜10克，水鸭肉250克。

烹饪方式：

先将水鸭肉用清水洗净血污，斩件；薏米用铁锅炒至微黄，莲子去芯洗净，淮山用



陈皮莲子薏米水鸭汤。

水稍浸，陈皮、生姜用水洗净，然后将全部用料一齐放进汤煲内，加入清水，建议先用武火煮沸，再用文火煲2小时，调味即可。

功效：补脾健胃，去湿止泻

【金钱草薏米甜汤】

有“排石先锋”之称的金钱草，可辅助治疗泌尿道感染和尿道结石发作，有清热利尿、化石通淋的功效。薏米清热祛湿排脓，和金钱草搭配，能更好地清解下焦湿热，并有助于预防结石复发。

因为两样药材都偏凉，有的人喝了后可能会出现反胃、流青口水等的胃寒症状。所以需要选搭健脾扶中的红豆及红糖、行气和中的陈皮，这样就可以达到清热利湿而不伤正的效果。

材料：

金钱草15克，红豆50克，



金钱草薏米甜汤。

薏米30克，陈皮1/3块，红糖适量。

烹饪方式：

上述材料洗净，锅内水2000毫升，煮开后放入上述材料，大火转小火煮1小时后下红糖，放凉后即可饮用。

功效：清热利尿，祛湿排脓

【积雪草白茅根茶】

春夏之交是胃病高发季节，由于饮食不慎，过早进食生冷寒凉食物，肠胃容易出问题。积雪草外形如同一个个铜钱，在农田、溪边到处可见，是一种药食同源的中药材，中医现代研究表明，积雪草味苦性寒，内服清热凉血，利湿退黄，护肝解毒，并能辅助治疗肾衰竭。白茅根有凉血止血、清热利尿、清肺胃热的功效。在广东这种湿热的天气下，这茶有助于带出体内的湿热，而且安全无毒，放凉后代茶饮能预防中暑，并且对于急性黄疸性肝炎、泌尿系感染等疾病有很好的辅助治疗功效。

材料：



积雪草白茅根茶。

积雪草3克，白茅根1扎，甘草5克，蜜枣1个。

烹饪方式：

上述材料洗净，锅内水2000毫升，煮开后放入上述材料，小火煮约20分钟后关火，放凉至室温即可饮用。

功效：清热凉血，护肝解毒

【罗汉果百合鸡汤】

药食两用的“佳品”是百合和罗汉果。中医认为，百合能补益心肺。有肺虚咳嗽、干咳无痰，或者感受干燥而感冒咳嗽者，都适宜吃百合。罗汉果味甘，性凉。归肺、大肠经，既有清热润肺，化痰止咳，益肝健脾，降血的作用，又有防治呼吸道感染和抗癌的功效。

材料：

鸡300克，罗汉果半个，干百合30克，红枣6个，葱，姜，盐。

烹饪方式：

将鸡剁成段后，飞水焯烫去血沫，捞出备用。罗汉果、百合、红枣分别洗净备用。将



罗汉果百合鸡汤。

鸡块、罗汉果、百合、红枣、葱、姜丝放入汤煲中加入适量清水，大火煮开后，小火煲煮2小时，喝时根据口味加盐调味即可。

功效：化痰止咳，益肝健脾

【灯心草参麦煲猪骨】

这段时间雨水偏多湿气偏重，灯心草具有清心降火，利水通淋的功效，主治心烦不寐，小儿夜啼，可单味煎服或与清心安神药同用。

材料：

灯心草2排，太子参15克，浮小麦20克，苹果1个，猪骨500克，蜜枣1个。

烹饪方式：

苹果去皮和芯，切成小块备用，上述材料洗净下瓦煲，锅内加水2500毫升，大火转小火煮1小时后下苹果小火煮20分钟下盐调味即可饮用。

功效：安神助眠，减少虚汗