

药食两用话荷花

■ 王 剑（云南省中医医院制剂中心）

又到一年长夏时节，池塘里荷花已盛开、结蓬，不仅极具观赏性，且全株均可入药，是药食两用的佳品。下面给大家简要介绍一下荷叶、荷花及莲心的药理作用及药膳食疗做法。

◆ 长夏多食用健脾利湿

荷花是睡莲科植物莲的水生花卉，汉代药学专著《神农本草经》将其列为上品，有“藕、实、茎，主中，养神，益气力，除百疾”的记载。藕可生食，成熟后的莲子亦是滋补五脏的佳品。除莲子外，在中医药学中，莲的根茎（藕带、藕）、根茎节部（藕节）、叶（荷叶）、叶基（荷蒂）、叶柄（荷梗）、花蕾（莲花）、花托（莲房）、雄蕊（莲须）、种皮（莲衣）和胚芽（莲子心）均可入药。可见荷花的根、叶、花、茎、果，无不皆为宝。

荷花不单是重要的中药资源，也是药食同源的好食材。中医药学中历来有“顺应时令”“药食同源”的理论。长夏时节暑湿较盛，与脾脏相应，脾喜燥恶湿，易湿邪困脾。因此，长夏多食用藕、莲子等，可健脾利湿、消热清心。

◆ 介绍几道药膳食疗做法

1. 荷叶茶、荷叶粥：荷叶，清热解毒，补肝明目。夏天饮用荷叶茶、食用荷叶粥，具有清热解暑、减脂降压的作用。

2. 莲子粥、莲子羹：莲子可养心、安神、益肾、补脾。一般去心使用，可煮粥、煲汤、做羹等，搭配薏米可煮粥，搭配老鸭可煲汤，搭配银耳、百合可做羹。食用注意：莲子质坚，用时需提前泡发；腹部胀满及大便燥结者忌食；生吃易胀腹，不宜多食。



3. 莲花茶、莲花粥：莲花可活血止血，去湿消风。莲花适量做茶饮，可清心凉血、益色驻颜。莲花一朵，粳米一两，此粥可消暑安神、凉血清心，常用于暑热心烦、疮毒肿痛等症。

4. 莲子心茶：莲子心可清泻心火、安养心神。莲子心搭配薄荷做茶饮，适合心火热盛、烦渴、咽喉肿痛者饮用。食用注意：薄荷耗气，莲子心苦寒，故气虚体弱、脾胃虚寒者不宜饮用。

5. 凉拌莲藕、莲藕汤：莲藕可收敛止血，清肺胃热，健脾开胃，益血生肌。莲藕生食性甘寒，可清热解烦，解渴止呕。煮熟后性转甘温，能健脾开胃，益血补心，止泻充饥。

6. 藕粉：藕粉为莲藕取淀粉加工的食品，用时以冷开水少许调稀，再以沸水冲调为糊状后食用。能益胃调中、止血，用于痢疾便血，口噤（指牙关紧闭，口不能开的症状）不能食。

长夏时节，气候多变，除了适当食用莲子、荷叶等外，还要顺应节气变化，一是饮食以清淡易消化、健脾利湿为主，忌久食生冷食物，伤脾胃造成“脾失健运”。二是起居规律，适当运动，动能升阳，有助于气血循环，加快水分代谢；避免长时间吹风冲凉，被湿气附着，穿戴宽松，以利湿气散发。🍵