

荷全身都是“宝” 入膳防暑最应节

在这荷花盛开的夏季,你可选择赏荷,也可试试“荷宴”。专家表示,荷除了具有观赏价值,其很多部位还具有药用价值。夏至后阳气最旺,养生要顺应夏季阳盛于外的特点,预防“中暑”、“上火”,其中荷叶、荷梗入膳正当时,不仅清暑热,还可防中暑。

荷全身都有药用价值

荷花也叫藕花,其根称藕,为睡莲科植物莲的地下肥大根茎,根茎之节称为藕节;荷花的果实称为莲子或莲实;带壳莲子老熟后落入淤泥中,称为“石莲子”;莲子去掉外面硬皮称莲肉(处方写莲子一般均指莲肉);莲子中间的嫩芽称为莲子心;荷塘水面圆形叶片称为荷叶;荷花的莲托称莲房(莲蓬头)。

专家介绍,荷的一身都是“宝”,全株

皆可利用,每个部位皆有其特殊功能,可降火气、清心、止血:

●莲子:睡莲科植物莲的成熟种子,中医认为它甘、涩、平,归脾、肾、心经。

【功效】可以固精止带、补脾止泻、益肾养心。

●莲子心:莲子中的青嫩胚芽,味苦、性寒。

【功效】清心安神、交通心肾、涩精止

血,主治热入心包、神昏谵语、心肾不交、失眠遗精、血热吐血。

●莲房:莲的成熟花托,味苦涩、性温。

【功效】止血化瘀,主治崩漏、尿血、痔疮出血、产后瘀阻、恶漏不尽。

●莲须:莲花的雄蕊,味甘、涩,性平。

【功效】固肾涩精、滑精、尿频。

●荷叶:莲的叶片,味苦、涩,性平。

【功效】清暑利湿、升阳止血,主治暑热病、脾虚泄泻。

●荷梗:莲的叶柄及花柄,性平,味苦,

【功效】通气宽胸、安胃和胎,主治外感暑湿、胸闷不畅、妊娠呕吐、胎动不安。

●藕节:甘、涩、平,归肝、肺、胃经。

【功效】收敛止血。对于吐血、衄血等,可用鲜藕节绞汁服。

荷叶、荷梗最解暑

“在‘荷’的各部位中,具有解暑作用主要是荷叶及荷梗,在方剂学中就有两个经典的方子,解暑食疗不妨试试。”专家介绍,一个是“清络饮”,方中包括鲜荷叶边、鲜银花、丝瓜皮、西瓜皮、鲜扁豆花、鲜竹叶心等,一起煲煮可祛暑清热,治疗暑热伤肺、身热口渴、头目不清、头晕头胀等,还可治中暑轻症,高温作业的

人,可用来代茶饮,预防中暑。

另一个经典方子是“清暑益气汤”,方中包括荷梗、西洋参、石斛、麦冬、黄连、竹叶、知母、甘草、西瓜皮、粳米等。可清暑益气、养阴生津,治疗中暑受热、气津两伤、身热汗多、心烦口渴、小便短赤、体倦少气、精神不振,适合暑热耗伤气津者。

小贴士

荷叶解暑药膳

●药膳 1:绿豆荷叶粥

【材料】粳米 100 克,绿豆 30 克,荷叶 10 克,鲜竹叶 10 克,金银花 5 克,冰糖 15 克。

【做法】先将鲜荷叶、鲜竹叶用冷水洗净,入锅内煮开,去渣取汁;绿豆、粳米淘洗干净,用冷水浸泡发胀,放入锅中,加入适量水;用旺火煮沸后兑入银花露及竹叶、荷叶汁,改用小火缓熬至粥熟,入冰糖,搅拌均匀,即可食用。

【功效】清热祛暑。

【适用人群】阳盛易于上火体质的人群

注意:需用鲜荷叶、鲜竹叶,如没有鲜

品可用干品(减半)代替。银花露指金银花 5 克加水适量,煎汁、去渣、冷却。

●药膳 2:荷叶粳米粥

【材料】粳米 100 克,荷叶 30 克,冰糖 20 克。

【做法】粳米淘洗干净,冷水浸泡半小时,沥干水分,荷叶洗净,撕为两半;锅内放入粳米和冷水,先用旺火烧沸,然后用小火熬煮 20 分钟左右;见米粒涨起快熟时,将半张荷叶浸入粥内,另外半张荷叶盖在粥上,继续用小火熬煮 15 分钟,去掉荷叶,加冰糖调好味,即可盛起食用。

【作用】清热祛暑。

【适用人群】夏季户外工作人群。

专家提醒

大便燥结忌食莲子

专家指出,荷虽然各部位可入膳,但也有禁忌。一般人都可食用莲子,尤适合中老年、体虚、失眠、食欲不振及癌症病人,但大便燥结者忌服。而且,莲子不能与牛奶同服,否则加重便秘;莲子心味苦性寒,有清心火、止遗精的作用,适合心肾不交、阴虚火旺的失眠患者,不适合体质虚寒之人。
(梁瑜)