

【健康养生】这六款粥，清暑利湿、健脾补虚！

同里镇卫生院 2024年06月14日 16:23 江苏



又是一年仲夏到，炎炎烈日灼人恼。这里推荐几款夏日健脾祛湿粥，若再配些佐粥小菜，更加开胃可口。

这几款粥所用食材如荷叶、藿香、薏苡仁、甘草、白扁豆，皆可药食两用，这个夏天喝起来吧！

中国中医 satcm01

荷叶粥

清暑利湿 升发清阳

新鲜荷叶1张，粳米100克，冰糖适量

材料

水100克，冰糖适量。

做法

将新鲜荷叶洗净，加水适量，大火煮沸后再用荷叶汤同粳米、冰糖煮粥。



藿香粥

解暑祛湿 开胃止呕

材料

藿香15克（鲜品30克），荷叶10克，粳米50克。

做法

藿香、荷叶煎煮取汁。粳米煮粥，粥熟加藿香荷叶汁，微煮即成。



藿香苡仁粥

祛暑化湿

藿香15克，薏苡仁30克，粳米100克。

材料

做法

薏苡仁与粳米同入锅，加水适量，大火煮沸后改用小火煨煮成黏稠粥，加入藿香，继续用小火煨煮片刻即成。



白扁豆粥

健脾养胃 清暑止泻

白扁豆60克，山药
15克，粳米30克。

材
料

做
法

白扁豆、山药与粳米
同煮，白扁豆煮至烂
熟，即得。



绿豆甘草粥

清暑利湿解毒

绿豆80克，生甘草
10克，粳米150克。

材
料

做
法

将甘草布包，绿
豆、粳米加适量

水，慢火煮熟。



三豆粥

健脾补虚 化湿消暑

白扁豆10克，黑豆10克，红豆10克，粳米100克，白糖适量。

材
料

做
法

白扁豆、黑豆、红豆、粳米洗净，加清水适量煮粥，待熟时调入白糖，再煮一二沸即成。



来源：中国中医

END



同里镇卫生院

电话：0512-63339019

地址：吴江区同里镇迎燕东路355号