# 3款健脾汤

脾虚湿困时，应健脾去湿，把多余的水分排出体外（利尿）或者减少、清除引起身体免疫反应的物质，而温补脾胃是解除湿困的最好途径。温补脾可食用健脾的食物，如：鲫鱼、胡萝卜、苹果、淮山、莲子、茨实、猪肚、鸭子等；祛湿食物有赤小豆、薏米、莴笋、扁豆、冬瓜等，或者平时坚持喝治疗祛湿饮品。潮湿往往与“寒”一起来，要注意保暖，不要受凉，也不要吃太寒凉的食物。下面介绍几款去湿良方：  
       相关推荐：喝汤养生 养生汤食谱大全推荐  
       ★猪横脷煲夏枯草  
       功效：清热祛湿，除肝热  
       材料：猪横利500克，夏枯草、绵茵陈各20克，生姜4片。  
       做法： 1、把猪横脷先飞水去腥备用。 2、将夏枯草、棉茵陈及生姜和猪横脷一同放入砂煲中，加水2500ml。先武火煲滚后转文火煲约2小时，调味即可。  
       适应症：猪横利性平味涩，补益脾胃、助消化；夏枯草有清肝明目，散结消肿功效；绵茵陈则有清湿热，退黄疸的功效。故该汤可以清热去湿，去肝热，尤其适用于糖尿病患者服用。  
       ★淮山扁豆煲鸡脚  
       功效：健脾祛湿、舒筋活络  
       材料：淮山15克，扁豆15克，芡实15克，苡仁15克，鲜鸡脚200克（约10只），生姜丝少许。  
       做法：先将鸡脚去衣清洗，切掉脚趾甲。将淮山、扁豆、芡实、薏苡仁、鸡脚和姜片一起放瓦煲内，加水2500ml（约10碗水），武火煲滚后文火煮2小时。煮好后加入食盐调味即可。  
       适应症：汤中鸡脚性味甘平，有健脾益气、舒筋强骨的作用，而且鸡脚含较多的胶原蛋白，食用能令皮肤光滑而有弹性；淮山具有益气养阴、补脾肺肾的功效；扁豆具有健脾化胃的作用；芡实功效健脾除湿，固肾益精；薏苡仁有健脾利水渗湿的作用。故本汤适宜脾虚有湿症见体倦乏力、便溏者食用。  
       注意事项：建议不要用冰冻鸡脚，否则会影响汤的鲜味。  
       ★ 白术陈皮猪肚汤  
       功效：健脾燥湿开胃  
       材料：陈皮10克，白术30克，鲜猪肚半个至1个，砂仁6克，生姜5片。  
       制法： 1、先将猪肚洗净飞水。  
       2、将全部用料放入汤煲内，加水约2500ml，煲滚后改用文火煲约1个半小时。 3、取出猪肚切件，放回锅内，再煲30分钟，调味即可。  
       适应症：白术功效补气健脾、燥湿利水；陈皮具有理气调中、燥湿化痰功效；猪肚甘，温，功效补虚损，健脾胃。故此汤能健脾开胃，促进食欲，对于腹胀、纳食不香、消化不良者尤宜。  
       注意事项：本汤性温，阴虚内热者不宜。

**9款祛湿汤食谱大公开**

山楂扁豆金银鸭胗汤

材料：

山楂40克，

炒扁豆50克，

鲜鸭胗、

腊鸭胗各2个，

猪肉200克，陈皮14个、生姜3片。

做法：各药材洗净、浸泡，陈皮去瓤；鲜鸭胗洗净剖开，去脏杂，可不剥去鸭内金，洗净；

腊鸭胗温水浸泡，洗净；猪月展肉洗净。一起放进瓦煲内，加清水2500毫升，武火煲沸后改文火煲2小时，调入盐便可。

功效：健脾祛湿、开胃消滞。扁豆甘平、性温，是一味补脾而不滋腻、除湿而不燥烈的健脾化湿良药。

**02**

黄芪补气健脾汤

材料：

黄芪25克，党参20克，薏米仁20克，乌鸡500克，瘦肉50克，生姜3片

做法：将乌鸡、猪瘦肉焯水后备用，其他材料分别洗净；把所有材料放入煲中，加入清水适量，武火滚沸后改文火煲约一个半小时，放盐即可。

功效：黄芪其性温味甘，能益气固表；党参能养血生津，主治脾肺虚弱；而薏米仁性凉味甘，能健脾、清热祛湿。

**03**

土茯苓赤小豆汤

材料：

土茯苓30克、祛湿豆50克、赤小豆30克、

陈皮14个、猪瘦肉300克、生姜3片。

做法：土茯苓、祛湿豆、赤小豆均浸泡、洗净，陈皮去瓤；猪瘦肉洗净，切块，与生姜一起放进瓦煲内，加入清水2500毫升（约10碗量），武火煮沸后，改文火煲约一个半小时，调入适量食盐便可。

功效：有清热、祛湿、解毒的功效，同时亦是暮春初夏时家庭祛湿健脾的养生汤水，且男女老少皆宜。

**04**

木棉花菌菇汤

材料：

新鲜木棉花瓣20克，鲜平菇30克，鲜蘑菇30克，鲜杏鲍菇30克，竹笋尖30克，鸡汤适量。

制作：将新鲜木棉花瓣洗净、焯水，待用；平菇、蘑菇、杏鲍菇、竹笋切薄片；将平菇、蘑菇、杏鲍菇、竹笋和木棉花等倒入锅内，加鸡汤同水共煮，以味精、盐调味即可。

功效 ：木棉花有清热凉血作用，竹笋有去滞消积功效，平菇、蘑菇、杏鲍菇等菌菇中的多糖有调节人体免疫同抗癌嘅功能，几者合用不但味美，而且功效增强。

**05**

土茯苓五指毛桃炖瘦肉

材料：

五指毛桃根100克，

土茯苓各100克，

瘦肉一斤，

陈皮5克，

盐少许。

做法：五指毛桃根和土茯苓洗净后浸泡片刻；瘦肉洗净切成块，汆水捞起备用；用汤煲煮水，沸开后加入所有食材，武火煮10分钟再转文火煲一两个小时，加盐调味即可。

功效：清热祛湿，益气健脾。五指毛桃被称为“广东人参”，又有“南芪”之谓，其性平、味甘，有健脾补肺、利湿舒筋之功，补而不滞。

**06**

鸡骨草炖猪横脷

材料：

鸡骨草、猪横脷、

瘦肉、薏米、

大花豆

适量

做法：隔水慢炖3小时以上即可。

功效：清热健脾、祛湿解毒。

**07**

苹果雪耳瘦肉汤

材料：

雪耳20克、

苹果2个、

麻黄8克、

瘦肉200克、

蜜枣3个。

做法：材料洗净后，慢炖3小时以上即可。

功效：滋阴泣燥，补益气血，健脾祛湿，健脾固精，男女老少适宜。

**08**

薏仁猪脚汤

材料：

薏仁30g，

干净猪脚一只约半斤。

做法：薏仁碾碎，猪脚洗净剁块与薏仁一同放入砂锅，加黄酒、姜及清水1500毫升，盖好。

先用猛火煮滚，除去汤面浮沫，再用文火煨约2小时；待猪蹄烂熟后，依次加入盐、酱油、葱、胡椒粉。

功效：健脾益胃、利湿、壮腰膝。

**09**

冬瓜老鸭汤

材料：

芡实、薏米、

扁豆、

冬瓜、老鸭、

猪扇骨适量

做法：芡实、薏米和扁豆洗净，薏米最好提前浸泡1~2小时；冬瓜洗净，留皮、瓤和仁，切大块；洗净宰好的老鸭，斩块，汆水捞起；

猪扇骨洗净，斩块，汆水捞起；将10碗水倒入瓦煲烧开，放入所有材料武火煮沸，转文火煲两个小时，下盐调味饮用。

功效：消暑滋阳、健脾化湿。冬瓜能清热解暑、生津美容、祛风化痰，鸭子幼时湿毒，长大后一身毒气褪去，反倒成为“凉药”，兼有补虚功效。

