

学做这碗汤，滋阴润肺，清热生津

江苏中医药 2026年8月14日 18:39 江苏

按照四时养藏法则，秋令对应肺脏，燥为秋季之主气，而肺为“娇脏”，养生重在润肺生津、清温润燥，同时兼顾护脾胃。作息宜顺势调整，入夜早睡以养肺阴，清晨早起以舒肺气；运动宜轻缓适度，以舒展筋骨、调和气机为主，避免烦躁易怒、思虑过度。

夏秋交替脾胃虚弱，此时天地燥气初起，饮食需兼顾润燥、收敛、健脾，以清淡适口易消化为主，忌燥热油腻、辛辣刺激之物。多选食莲子、百合、银耳、南瓜、蜂蜜、山药、雪梨、白芝麻、无花果等；适当增酸以护肺气，如摄入葡萄、石榴、柠檬、乌梅等；切忌贪食生冷冰镇食物、寒凉瓜果。

推荐膳食：

●椰果玉山润养汤●



材料

猪展肉 150 克，干海底椰 10 克，干无花果 3 枚，玉竹 10 克，铁棍山药 150 克，生姜片、食盐适量。

做法

1.猪肉切块，冷水下锅加2片姜片煮开，撇去浮沫，捞出用温水洗净；海底椰、无花果、玉竹用清水浸泡10分钟，洗净沥干；山药去皮切段，泡清水防氧化发黑。

2.砂锅中放入猪肉、姜片、海底椰、无花果、玉竹，加足量清水，大火烧开转小火慢炖60分钟。

3.放入山药，继续小火炖20分钟至山药软糯。

4.关火前加入少量食盐调味即可。



功效

滋阴润肺，清热生津。



评价

海底椰，性寒，味甘，归肺、大肠经，具有清热润肺、生津利咽、止咳化痰之功效，擅长清肺热，让汤感更清爽。

无花果，性平，味甘，归肺、胃、大肠经，具有健脾润肺、生津润燥之功效。

玉竹，性微寒，味甘，归肺、胃经，具有养阴润燥、生津止渴之功效。

山药，性平，味甘，归脾、肺、肾经，在药膳界堪称“平补之王”，具有健脾益胃、补肺益阴、固肾涩精等功效，为平补三焦之品，不可替代的“药膳搭子”，能中和玉竹、海底椰的微寒，长期食用不伤脾胃。

猪肉，性平，味甘咸，归脾、胃、肾经，具有滋阴润燥、补肾养血之功效，作为汤底提供优质蛋白。

椰果玉山润养汤是一道“清补双修”的经典食疗方，全方寒热均衡、补而不滞、润而不腻。汤色清亮微黄，入口甘甜，男女老幼皆宜，可作夏秋换季的“家庭守护汤”。非常适合长期用嗓人群以及初秋燥热不适者食用。

信息来源：盐城市中医院

编辑：赵廉 王伊琳

校对：王琳 武云飞 陈佳莹 曹春

审核：张小凡 堵丽燕

复核：石健峰

END