



荷叶莲心奶——驱暑祛湿，安神健脾

田 凯，杨 杰，李佳运

（天津科技大学，天津 300457）

文章编号：1671-4393（2026）04-0120-02

DOI:10.12377/1671-4393.26.04.19

立夏节气来临，南方进入高温多雨梅雨季，北方干燥升温，全国呈现“暑热蒸腾、湿气弥漫”的特征。此时暑邪与湿邪交织，人们易因贪凉、作息不规律引发健康问题。一款融合药食同源智慧与现代营养理念的荷叶莲心奶，契合“清热不寒凉、祛湿不伤脾”的立夏养生原则，是应对时

节挑战的清润良方。

立夏气候——暑湿燥热的健康考验

中医认为，立夏阳气鼎盛，暑热易伤津耗气，湿邪易困阻脾胃，二者叠加形成“暑湿”，引发口干舌燥、腹胀便溏、食欲减退等“苦夏”症状；同

基金项目：2025年度中国食品科学技术学会食品科技专项基金---国家乳业技术创新中心科普基金

作者简介：田 凯（1991-），男，天津人，现为天津科技大学微生物科普基地（天津市科普基地）负责人、天津市滨海新区科普大使。

时心火偏旺，易出现心烦失眠。从现代医学看，高温导致人体水分、电解质流失，湿度影响肠道菌群，且基础代谢升高，对优质蛋白、维生素等需求增加^[1]。因此，立夏养生需兼顾清热解暑、祛湿健脾与滋阴安神。

荷叶莲心奶——应时应景的养生搭配

荷叶与莲心是立夏清润黄金搭档，搭配牛奶可规避寒凉之弊，兼顾传统养生与现代营养。

荷叶味甘苦、性凉，能清热解暑、利水祛湿、健脾升阳，其含有的荷叶碱、黄酮类等活性成分，兼具抗氧化、调节肠道蠕动、降温等作用^[2, 3]。莲心味苦性寒，能清心泻火、安神除烦，其莲心碱等成分可提升情绪调节物质水平、延长睡眠时间，还具有出色的抗氧化、抗炎功效^[4]。

牛奶味甘性平，能滋阴润燥、补虚损，中和荷叶与莲心的寒性，同时其富含的优质蛋白、钙等营养，可快速补充高温下人体代谢需求，乳糖还能促进钙吸收和肠道益生菌增殖^[5]，提升整体营养吸收率。

三重功效——由内而外的清润守护

荷叶莲心奶精准对应立夏健康痛点，形成“清、润、调”三重守护：

清暑祛湿：荷叶促进湿气代谢、驱散暑热，莲心清除心火，搭配牛奶补充能量，缓解身体困重、心烦易怒。

滋阴润燥：牛奶滋润咽喉皮肤，荷叶与莲心生津补液，形成“内外双润”，避免冰镇饮料的肠胃

刺激。

健脾安神：荷叶健脾升阳，牛奶滋养脾胃，莲心安神助眠，长期饮用可调节肠道菌群，改善消化与睡眠。

荷叶莲心奶制作方法

准备干荷叶1小把（约10 g）、干莲心2~5 g、纯牛奶500 mL、冰糖适量、清水300 mL。荷叶洗净剪块，加清水大火烧开后转小火熬15 min；莲心温水浸泡5 min洗净，捞出荷叶残渣，倒入莲心再煮5 min；牛奶温热至40 ℃左右，关火加冰糖融化，待汤汁降至50 ℃以下倒入牛奶搅匀即可，可倒入破壁机搅拌30 s细化口感。

适用人群与注意事项

1. 普通人群：每日1杯，建议温热饮用；2. 孕妇、哺乳期女性、体质虚寒者：荷叶、莲心酌情减量，脾胃虚寒者需温热饮用；3. 儿童：莲心用量减半，少加冰糖；4. 老年人：温热饮用，莲心少量；5. 糖尿病患者：不加冰糖，选用无糖纯牛奶，可少量代糖替代；6. 莲心用量不宜过多，避免苦味影响口感。

荷叶莲心奶以药食同源理论为根基，结合现代营养学，融合荷叶、莲心与牛奶的功效，应对立夏暑湿挑战，且制作简单、营养均衡，适合各类人群饮用，守护夏日身心安康。



参考文献

[1] 黄红霞.夏季自然通风环境人体生理调节对热舒适性影响研究[D].重庆：西南科技大学，2023.

[2] 朱向阳.荷叶碱对高脂膳食诱导的肥胖小鼠糖、脂代谢紊乱的干预机制研究[D].泰安：山东农业大学，2024.

[3] 郭晓秋，胡律江，赵晓娟，等.药食两用中药荷叶有效成分缓释滴丸制剂工艺及其降血脂功效研究[J].今日药学，2023，33（11）：814-817.

[4] 裴浩田.莲不同部位的化学成分及去心莲子安神作用的研究[D].长春：吉林大学，2021.

[5] 中国奶业协会.每天一杯奶变化有多大[J].农产品市场，2025（16）：61-62.