



夏至养生清凉补，百合绿豆酸奶来助力

田 凯，张若涵，李佳运，冯欣冉

（天津科技大学，天津 300457）

文章编号：1671-4393(2026)06-0153-02

DOI:10.12377/1671-4393.26.06.19

“夏至一阴生，阳极而阴生”，夏至是最早确立的二十四节气。民间素有“夏至不过不热”之说，入夏后北方干热、南方湿闷，暑湿易扰心神。中医讲究夏对应心，饮食宜清淡养心。

夏至时，人为什么总没劲儿还不想吃饭呢？

中医认为暑邪“耗气伤津、多夹湿邪”，高温湿气损耗气血、损伤脾胃阳气，脾胃运化失常，引发乏力、食欲不振、腹胀等消化不良^[1]。夏至养生既要清心解暑，又要温和补能，忌厚重油腻补品，百合绿豆酸奶恰好契合“清凉补”需求。

百合绿豆酸奶为什么能清心安神？

在这么多食材里，有安神之力的百合加上绿

豆和酸奶，可以说是专门为夏至搭配的“解暑组合”，实现消暑热、补营养双向调理，兼顾清与补两大需求。

百合性微寒入心经，可清虚火，改善暑热引发的心烦失眠^[2]。现代研究发现，百合含百合多糖、甾体皂苷等活性物质，具备抗氧化、抗炎作用；药理实验证实百合相关成分可激活中枢神经受体，缓解焦虑抑郁^[3, 4]。

绿豆味道甘甜，性偏凉，中医认为它是清热解毒、消暑利尿的“食中佳品”^[5]；且绿豆皮中有多重抗氧化成分，抗氧化能力强^[6]。夏季汗出得多的时候，吃下去的绿豆就好像在身体里装了“风扇”，可把热气从身体里带出去^[7]。其科学原理是：绿豆活性成分清除高温产生的自由基，同时加速代谢、促

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。

进排尿，疏导体内内热，并非物理降温。

酸奶依托乳酸菌发酵工艺，益生菌可调节肠道稳态^[8]。同时以牛奶为原料，富含优质乳蛋白、钙与必需氨基酸，温和易吸收。夏季胃口差、正餐摄入不足时，饮用酸奶可弥补营养缺口，避免暑热耗损气血。

这三种食材各有各的好处，组合后发挥了更好的作用：百合养心安神，绿豆清热消暑，酸奶调节肠道，同时应对夏至时期三个层面的问题。

清心安神。安神核心功效来自百合，既能滋养心肺阴液，又可平复燥热心神，古今方剂与现代药理均佐证其舒缓情绪、改善失眠的作用^[4]。

清热解暑。绿豆黄酮、多酚清除体内自由基，疏导暑热；百合补充暑热耗散津液，二者配伍寒凉适中，不会过度刺激夏季虚弱脾胃。

轻补健脾。脾虚湿热会降低消化能力，乳酸菌通过改善肠道微生态，间接辅助脾胃运化。酸奶益生菌平衡肠道菌群，缓解腹胀、食欲不振；所含蛋白、钙质属于轻补滋养，不会加重脾胃负担，做到清热与补养兼顾。

手把手教你怎么做百合绿豆酸奶

准备干百合15 g，绿豆30 g，纯牛奶400 mL，原味酸奶发酵菌粉1包，冰糖适量。全部器具沸水烫煮消毒沥干，避免杂菌污染发酵液；干百合温水泡软去蒂，绿豆浸泡4 h。绿豆加500 mL清水大火煮沸撇去浮沫，小火熬至开花，放入百合、冰糖续煮至软糯，放凉后过滤留汤汁。牛奶与百合绿豆汤汁按2：1混合搅匀，加入菌粉；1包菌粉适配1 000 mL以内奶类，400 mL牛奶用量无需增减。混合液体恒温40~42℃发酵6~8 h；有酸奶机直接选用标准发酵档，无恒温设备可用烤箱发酵模式，或保温桶温水隔水温控。

食用注意事项

慎食人群。百合、绿豆偏寒凉，脾胃虚寒、经常腹泻、经期女性不宜多食；牛奶过敏、重度乳糖不耐受者禁止食用；虚寒老人、脾胃偏弱儿童仅可少量食用。

饮用禁忌。不可冰镇食用，避免寒伤脾胃；不空腹大量食用；自制无防腐剂，冷藏24 h内吃完；控糖、糖尿病人制作时少放或不放冰糖。

搭配提醒。服用温补药材后，建议间隔2 h以上再食用。

科普小贴士：夏季科学饮奶，优选发酵酸奶

不少消费者存在“夏季喝牛奶上火、难消化”的误区，也是夏季乳品销量下滑的主要诱因。体质平和、无乳糖不耐受人群夏季温饮纯奶并不会上火，可补充蛋白质；但发酵酸奶经乳酸菌分解，乳糖、大分子蛋白消化负担更低，还留存活性益生菌，更适配暑湿困脾的身体状态。

轻度乳糖不耐受人群饮用本品，腹胀腹泻不适可大幅缓解；重度乳糖不耐受、牛奶蛋白过敏者严禁食用乳制品。自制百合绿豆酸奶减少市售风味酸奶高糖、人工香精摄入，以乳制品为基底搭配药食同源食材，丰富乳品食用形式。建议大众摒弃极端认知，根据自身体质选择纯奶或酸奶，每日适度摄入发酵乳，树立科学饮奶观念。

参考文献

[1] 丛柏艳. 暑病证治浅析[J]. 河北中医, 2011, 33 (7): 1015-1016.

[2] 林夏静, 郑景陆. 从中医角度看药食同源之百合[J]. 光明中医, 2008 (4): 512-513.

[3] 李艳, 苗明三. 百合的化学、药理与临床应用分析[J]. 中医学报, 2015, 30 (7): 1021-1023.

[4] 赵洪庆, 唐林, 刘洋, 等. 百合地黄汤激活AMPA受体改善慢性不可预见性应激小鼠焦虑和抑郁样行为的机制[J]. 中华中医药杂志, 2023, 38 (5): 1955-1960.

[5] 张海均, 贾冬英, 姚开. 绿豆的营养与保健功能研究进展[J]. 食品与发酵科技, 2012, 48 (1): 7-10.

[6] 李美琦, 刘玉茜, 孙亮, 等. 绿豆皮活性成分提取、功能及应用的研究进展[J]. 食品研究与开发, 2021, 42 (16): 190-198.

[7] 陈洪生, 国慧, 刁静静, 等. 绿豆皮中黄酮类化合物的抗氧化活性及其结构分析[J]. 食品工业科技, 2022, 43 (2): 35-41.

[8] 王敬雯. 益生菌改善酸奶口感及调节肠道微生态的机制研究[J]. 食品安全导刊, 2025 (18): 145-147.