



沙尘天巧选 “排沙”药膳

文 孟昭群



春季，沙尘暴和雾霾天气笼罩着大地，给人们的呼吸系统，特别是本身就患有基础病的人群带来很大的影响。沙尘暴和雾霾中比较大的颗粒会刺激呼吸系统，增加呼吸道感染的可能性，而微小的颗粒则会直接进入人体肺部，沉积于肺泡。吸入肺内的沙尘微粒，一旦超过肺本身的清除能力，就会出现呼吸系统疾病的症状，比如咳嗽、打喷嚏等，或发生过敏，甚至导致弥漫性炎症、尘肺、肺炎、肺气肿等疾病。中老年人的生理功能逐渐衰退，肺部抗病能力显著下降，一旦肺部被浮沉微粒等污染物感染，极易导致缺氧，甚至诱发心、肺功能衰竭而危及生命。

在浮尘扬沙的天气里，要注意将进入体内的浮沉微粒快速地清除出去，避免诱发各种急、慢性呼吸道疾病。简便又有效的方法就是食用具有“排沙”功效的食物，增加呼吸道黏液分泌，黏液增多可黏附沙尘，促进其随痰液咳出，起到清肺消炎的作用。此外，“排沙”食物亦可通便解毒，帮助少量由上呼吸道进入消化系统的沙尘通过大便排出，预防因沙尘等污

染物可能诱发的细菌感染。现简单介绍几款食材易得、制作简便、无副作用、功效颇佳的“排沙”药膳。

雪梨冰糖银耳汤

雪梨1个，银耳半朵，冰糖适量。雪梨清洗干净，带皮切成小块。银耳用清水冲洗干净，放入碗内，用清水浸泡至散开，去除黄色的根蒂部分，将泡开的银耳撕成小朵。把银耳倒入锅中，加入一大碗清水，大火烧开后，转小火慢炖半小时，然后加入雪梨、冰糖，再煮10分钟左右，待银耳出现胶质后就可以盛入碗中，再放几颗泡好的枸杞，待温即可食用，亦可早晚分食。

雪梨有润肺清燥、止咳化痰、养血生肌的作用，对急性气管炎和上呼吸道感染出现的咽喉干、痒、痛、音哑、痰稠、便秘、尿赤均有良效。冰糖有清热、消炎、止咳、利尿等作用。银耳即白木耳，是珍贵的胶质食用菌，有“菌中之冠”的美称，可养肺清肠，增强气管炎、慢性支气管炎患者痰液中溶菌酶的活力，提高机体对外界致病因子的抵抗力，并能增强呼吸道黏膜纤毛的活力，让侵入呼吸道的浮沉微粒受到阻挡、被黏附，经咳嗽、喷嚏排出体外。

海带萝卜排骨汤

海带（昆布）60克，白萝卜1根，排骨500克，葱、姜、盐、料酒等调料各适量。将海带放入碗中提前浸泡2~3个小时，洗净，切成大小适中的片状；白萝卜洗净，削皮切成小块；排骨洗净，切块，飞水去沫捞起。锅中放清水，水烧开后放排骨、葱、姜、料酒，再用大火烧开后转小火炖1小时左右。将海带和萝卜放入锅中，继续炖30分钟，最后加适量盐调味即可食用。

白萝卜具有清热解毒、止咳化痰、清肺润燥、利大小便的功效，适用于咳嗽痰多、胸闷气喘、咽干鼻燥等。排骨具有补肾养血、滋阴润燥、强健筋骨的作用。海带中的胶质成分有较强的吸附力，可将人体



内的沙尘、灰尘、浮沉微粒等集中吸附并排出体外，从而减少有害物质在体内积聚。因此，此汤尤适于在浮沉扬沙的天气里从事室外工作的人食用。

绿豆杏仁百合粥

绿豆 30 克，杏仁 10 克，百合 12 克（鲜品 50 克），大米 50 克。将绿豆、大米淘净，放入锅内。百合洗净，杏仁洗净去皮。锅置旺火上，加水 800 毫升烧沸，放入百合、杏仁，小火煮成粥后，加入白糖少许（亦可不加）拌匀，即可食用。

绿豆有清热润燥、利水消肿、解毒的作用。杏仁可润肺止咳、润肠通便，对风沙天气里出现的肺燥鼻干、咳嗽胸闷有明显疗效。中医认为，肺与大肠关系密切，杏仁所含丰富的纤维素能润滑肠壁，促进肠道蠕动，帮助经口鼻进入消化系统的浮沉微粒通过大便排出。百合为“肺经专药”，最善润肺、生津、止咳。现代药理研究发现，百合富含黏液质，可保护呼吸道黏膜，尤其对于干燥的鼻腔、咽喉部黏膜具有极佳的

滋养、抗菌作用，有助于鼻咽部黏附沙尘，防止其侵入肺部。

山药荸荠炒木耳

山药 150 克，荸荠 15 个，干黑木耳 20 克，尖椒 1~2 个，蒜 2 瓣，香菜 2 根，油、盐、白糖、味精各适量。山药、荸荠去皮洗净切成片，木耳清水泡发后控干待用，蒜拍碎，香菜洗净切成小段，尖椒斜切成小段。炒锅加热下食用油烧至 5 成热，下蒜末和尖椒爆香。放山药、荸荠翻炒几下，接着放黑木耳同炒。炒至黑木耳软后，放白糖、盐和香菜段，炒匀后加味精即可起锅。

山药是养阴润肺的中药，含有丰富的黏液蛋白，可保持呼吸道湿润，有助于黏附吸入呼吸道的沙尘微粒并形成痰液排出体外。荸荠是中医公认的滋阴、清火、利咽佳品，可增加呼吸道黏液分泌，有助于黏附沙尘微粒并排出体外。荸荠富含荸荠英，对金黄色葡萄球菌、大肠杆菌、绿脓均有抑制作用，可预防沙尘微粒进入肺部后诱发细菌感染。🍵

药膳名方集锦

杞鞭壮阳汤

配方 黄牛鞭 1000 克，枸杞 15 克，肉苁蓉 50 克，肥母鸡肉 500 克，花椒 6 克，猪油 30 克，黄酒 20 克，食盐、生姜适量。

制作方法 ①先将牛鞭用热水发胀，然后顺尿道剖成两块，刮洗干净，用冷水漂

30 分钟，待用。②枸杞、肉苁蓉洗净后用纱布袋装好扎上口。③将牛鞭、鸡肉放入砂锅中用武火煮沸，撇去浮沫，加入生姜、花椒、黄酒，用武火煮沸后改用文火炖，炖至六成熟时，用干净纱布滤去汤中的姜、花椒，加入装有枸杞、肉

苁蓉的纱布袋，用文火炖至八成熟时取出牛鞭，切成长 3 厘米的指条形，再放入锅内炖烂为止。此时，鸡肉取出可做别用，药包取出不用，再加食盐、猪油即成。

用法 每周 1 次，佐餐，食牛鞭喝汤。

功效 滋补肝肾、壮阳益精，用于肝肾虚损而致的阳痿、遗精、腰膝酸软、头昏耳鸣等。🍵