

蓮子是滋補養生佳品，其中的鈣、磷、鉀含量豐富，能夠鎮靜神經，養心安神，蓮芯還有很好的去心火的功效，有助於睡眠。其次，它具有補中益氣的作用，在古藥書里，被稱作是“補而不峻”、“防燥不膩”的糧菜佳品。再加上它有着很好的內斂、健脾的藥用，在進補時，來一碗香香甜甜的蓮子粥再好不过了。

蓮子芡實粥：

原料：蓮子50克、芡實15克、大米300克

做法：把蓮子、芡實、大米過水洗淨。把原料同時放入鍋中，加入適量水，一起文火熬制。待開鍋後變小火，再熬一會兒。煮粥時水要多放一些，不要使粥過於稠。

功效：鎮靜神經，養心安神，有益於加快恢復體力。