

百合干



产地

兰州

性味归经

甘，寒。归心、肺经。

主要作用

1.解毒、理脾健胃、利湿消积、促进血液循环；2.百合干有升高白血细胞的作痛，对多种癌症有较好的疗效；

食疗作用

润肺止咳

百合鲜品含黏液质，具有润燥清热作用，中医用之治疗肺燥或肺热咳嗽等症常能奏效。

宁心安神

百合入心经，性微寒，能清心除烦，宁心安神，用于热病后余热未消、神思恍惚、失眠多梦、心情抑郁、喜悲伤欲哭等病症。

美容养颜

百合洁白娇艳，鲜品富含黏液质及维生素，对皮肤细胞新陈代谢有益，常食百合，有一定美容作用。

防癌抗癌

百合含多种生物碱，对白细胞减少症有预防作用，能升高血细胞，对化疗及放射性治疗后细胞减少症有治疗作用。百合在体内还能促进和增强单核细胞系统和吞噬功能，提高机体的体液免疫能力，因此百合对多种癌症均有较好的防治效果。

食用方法

1.百合莲子汤：

将百合干，莲子和黄花各用温水洗净，放入盆内加清水，蒸熟后加入冰糖，再蒸化冰糖即可，早晚空腹时喝；

疗效：此汤有润肺、养神、健肤、美容之功。

2.百合药膳（1）：

取百合20克，粳米50克，煮粥食用；百合9克，梨1个，白糖15克，混合蒸2小时，饭后服，利于慢性支气管炎。

3.百合药膳（2）：

3.3.取百合30克，红枣15个，烧汤食用；百合60克，鸡蛋2个（去除蛋白），百合煮烂后，倒入蛋黄拌匀，再煮沸加糖饮服，每日分2次服，可以有效改善更年期综合征。



西安鸿云（集团）有限公司
XI'AN HONEYED CORPORATION

陕西省西安市碑林区东大街130号A座3862室
电话：029-87453333 传真：029-87457777
<http://www.lusgroup-health.com>