

莲子



产地

江西广昌

入药部位

干燥成熟种子

性味

味甘、涩，性平

主要功效

化痰止咳、降血压血脂，补脾止泻、益肾涩精、养心安神



食用方法

1. 莲子粥

最简单的食用方法：莲子粥。用莲子50克，粳米或者糯米100克入锅同煮，40分钟即好。

2. 红枣莲子粥

最养颜的食用方法：大枣莲子粥。莲子30克，红枣10枚去核，粳米或糯米60克入锅中煮粥，食时加适量白糖，爽口又补铁。

3. 莲子羹

最安全的保胎食用方法：蛋黄莲子羹。莲子洗净后加水煮，大火开后转小火煮约20分钟，加冰糖少许。将蛋去壳放入碗中，蛋黄掏出，放入莲子汤煮滚即可食用。养心除烦、安神固胎。

相关论述

- 1、《本草纲目》：“莲之味甘，气温而性涩，禀清芳之气，得稼穡之味，乃脾之果也。土为元气之母，母气既和，津液相成，神乃自生，久视耐老，以其权舆也。昔人治心肾不交，劳伤白浊，有清心莲子饮；补心肾，益精血，有瑞莲丸，皆得此理。”
- 2、《玉楸药解》：“莲子甘平，甚益脾胃，而固涩之性，最宜滑泄之家，遗精、便溏，极有良效。”
- 3、《医林纂要》：“去心连皮生嚼，最益人，能除烦、止渴、涩精、和血、止梦遗、调寒热。煮食仅治脾泄、久痢、厚肠胃，而交心肾之功减矣。更去皮，则无涩味，其功止于补脾而已。”



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>