

穿心莲可以预防感冒



穿心莲又名春莲秋柳,一见面,榄核莲、苦胆草、印度草、苦草等。上餐桌的穿心莲是菜用穿心莲,虽然都有清火的功效,而药用穿心莲不能食用,菜用穿心莲是人工培植的野菜,在各大超市都能买到。穿心莲中含有穿心莲酯等天然消炎和抗病毒成分,对流行性感冒、肺炎、咽喉炎、口角炎等都有预防和治疗作用。

做法:穿心莲吃法很多样,麻油凉拌、蒜蓉清炒或者涮火锅等,比如糖醋穿心莲、蒜蓉穿心

莲、拌银耳穿心莲等。蔬菜穿心莲菜谱两则:

糖醋穿心莲

材料:穿心莲,白糖,苹果醋,盐,芝麻油。

做法:

- 1.穿心莲洗净后沥干水分,放进大碗中。
- 2.将适量盐、白糖、苹果醋、香油调成汁。
- 3.浇在穿心莲上即可。

蒜蓉穿心莲

材料:穿心莲、盐、鸡精、花椒面、香油、蒜末

做法:

- 1.新鲜穿心莲摘洗干净;
- 2.炒锅放水,加少许盐,水开后下入穿心莲焯熟;
- 3.把水倒出去,穿心莲依然留在锅中;
- 4.加入盐、鸡精、花椒面、香油,倒入蒜末,开火炒出蒜香味即可。

据《健康》

蒲公英能治咽喉肿痛

蒲公英,也叫婆婆丁、孛孛丁、古古丁、蒲公英。

蒲公英的花粉含有维生素、亚油酸,枝叶中则含胆碱、氨基酸和微量元素。婆婆丁的功能是清热解毒,消肿、利尿,具有抗菌的作用,能激发机体的免疫功能,达到利胆和保肝的作用。

做法:婆婆丁焯过后生吃、炒食或做汤都可以,可拌海蜇皮、炒肉丝;还能配着绿茶、甘

草、蜂蜜等,调成一杯能够清热解毒、消肿的婆婆丁绿茶。

蒲公英适合人群:适宜咽喉疼痛者、肿毒者。先把蒲公英洗干净,可以不用焯水,直接放点香油、辣椒、盐、醋等调味品拌匀就可以了,也可以蘸酱或蘸汁吃,这样不但能最大程度地保留蒲公英的营养成分,还能真正品尝到它的鲜味。

据《快乐老人报》

鱼腥草能防胃癌

鱼腥草别名狗心草、折耳根、狗点耳。鱼腥草味辛,性寒凉,归肺经,能清热解毒、消肿疗疮、利尿除湿、清热止痢、健胃消食,用治实热、热毒、湿邪、痰热为患的肺病、疮疡肿毒、痔疮便血、脾胃积热等。现代药理实验表明,本品具有抗菌、抗病毒、提高机体免疫力、利尿等作用。

鱼腥草中每百克含蛋白质2.2克、脂肪0.4克、多糖6克、钙74毫克、磷53毫克以及挥发油

等。这些物质对病灶有一定抑制作用。经研究证实,鱼腥草对癌细胞分裂最高的抑制率为45.7%,多用于防治胃癌、贲门癌、肺癌等。

做法:凉拌,将新鲜鱼腥草洗净,用开水略烫,加入适量食盐、酱油、米醋、椒面、椒油、姜末、葱汁、麻油等调味品拌匀。煮粥,将鱼腥草水煎取汁煮粥,或是等粥快熟时放鱼腥草适量,稍煮即可食用。

据搜狐网

慢性咽炎吃点马兰头

马兰头别名马兰、马菜、马郎头等。茎部叶倒披针形或倒卵状矩圆形。得了咽炎有痰咳不出,咽不下,非常难受,这时可以吃点马兰头。马兰头性味辛凉,有清热解毒、凉血止血、利湿消肿之功效。一般患咽喉炎、扁桃腺炎、腮腺炎等化脓性炎症时就可以请它来帮忙。马兰的幼苗、嫩叶、嫩梢、花蕾及花等均可食用,食用方法很多,比如马兰头拌豆腐、马兰头炒猪肝、马兰头菜粥、香滑马兰头等。

推荐食谱:马兰头拌香干

做法:首先,煮一锅水,将马兰头过水焯熟,在开水中烫或清炒时间不得过长,约为30秒,将焯好的马兰头放在清水中冲凉,然后将香干也焯一下取出备用。接着将盘中的马兰头用手挤出一部分水,不要完全挤干,要留1/3左右,这样拌出来的马兰头才会口感鲜美,之后将马兰头和香干分别切成末,切得越细越好。把切好的马兰头和香干拌匀,加入一点盐、一点味精、一点糖、一点色拉油,不断搅拌,最后加入几滴香油调味。

据《东方药膳》

吃清明菜降血压

清明菜又名佛耳草,亦名鼠曲草、燕子花,它可以称为“野菜中的降压药”。清明菜的浓煎液治疗慢性气管炎疗效显著。另据资料报道,清明菜还具有抗菌消炎、降压止痛、扩张毛细血管的作用,对治疗高血压、消化道溃疡、风湿性疼痛等均具有较好疗效。

做法:将嫩苗洗净沥去水分后捣烂为泥,滤取鲜汁液与糯米粉拌匀,加入白糖、鲜橘皮细丝等调料,制成圆饼蒸熟后食用。如果嫌制作麻烦,也可在做汤时,把清明菜切碎直接倒入汤中提味。比如清明菜炒鸡蛋、清明粿、清明果“艾糍”等。据《全国中草药汇编》

降三高,吃点荠菜

荠菜,又名护生草、地菜、地米菜等,荠菜具有很高的药用价值,具有和脾、利水、止血、明目的功效,常用于治疗产后出血、痢疾、水肿、肠炎、胃溃疡、感冒发热、目赤肿痛等症。

体检时不少人查出“胆固醇高”、“甘油三酯高”,这时可以吃点荠菜。专家介绍,荠菜

中含有乙酰胆碱、谷甾醇和季胺化合物,可以降低血液及肝里胆固醇和甘油三酯的含量。

做法:可凉拌、可炒食、可做汤,可做馄饨、饺子馅,荠菜馄饨可是春天餐桌上不可或缺的美味哦,如荠菜山鸡片、荠菜炒蛋、荠菜大鱼头汤、荠菜苦瓜瘦肉粥。

据寻医问药网

马齿菜有助血糖恒定

马齿菜又名马齿草、五方草,一般为红褐色,叶片肥厚,象倒卵形。清热解毒,凉血止血,能降低血糖浓度、保持血糖恒定,对糖尿病有一定的作用。

糖尿病虽然目前无法根治,平时多吃点马齿菜可以起到降血糖、控血糖的作用。马齿菜含有丰富的去甲肾上腺素,能促进胰岛分泌胰岛素,

调节人体糖代谢过程、降低血糖浓度、保持血糖恒定,所以对糖尿病有一定的治疗作用,又被医生们称为餐桌上的“胰岛素”。

做法:马齿菜的吃法有很多种,焯过之后炒食、凉拌、做馅都可以。比如马齿菜炒鸡蛋,蒸马齿菜馅包子,或煮点清热止痢的大蒜马齿。

据大众养生网

小根蒜防治动脉硬化

小根蒜又名薤白、小根菜,呈不规则卵圆形,表面黄白色或淡黄棕色,底部有突起的鳞茎盘。它的茎叶长得很像蒜,也有葱、蒜的味道,主要吃法有小根蒜拌豆腐,小根蒜白木耳粥、小根蒜炒鸡蛋等。

小根蒜的作用是通阳化气、开胸散结,抑制高血脂病人血液中过氧化酯的升高,防止动脉粥样硬化。传统中医学认为薤白具有温补作用,可健脾

开胃,助消化,解油腻,促进食欲。对体弱者而言,薤白可润中补虚,使人耐寒。另外,薤白的钙、磷等无机盐含量极高,经常食用有利于强健筋骨,特别对于成长期的儿童和缺钙的老人有良好的营养价值。

做法:春天时腌制,腌好的小根蒜可以一直存放到冬天,没胃口时取一些小根蒜食用,就可以胃口大开,

据凤凰资讯

苦菜可治上呼吸道感染

苦菜茎呈黄白色,叶片为圆状披针形,表面绿色,背面灰绿色,花鲜黄色。性味苦寒,具有清热解毒、凉血的功效。

苦菜性苦寒,中医认为可以清热解毒、凉血,可以治疗乳腺炎、上呼吸道感染、急性咽炎、蜂窝组织炎。苦菜水煎浓缩乙醇提取液,对急性淋巴细胞性白血病、急性及慢性粒细胞白血病都有抑制作用。

苦菜新鲜爽口,清凉嫩

香,营养丰富,含有人体所需要的蛋白质、脂肪、纤维素,以及多种维生素、矿物质、胆碱、糖类、核黄素和甘露醇等。

生吃略带苦味,用开水烫一下加热制熟,苦味可除。苦菜可炒肉、炒蛋、做汤,或加些大豆粉做成小豆腐吃,亦可沸水烫后蘸面酱食用。

做法:蒜茸拌苦菜、酱拌苦菜、苦菜烧猪肝、苦菜酸辣汤等。

据人民网

香椿治痔疮、杀蛔虫

相对于地上长的野菜,香椿是比较好辨认的,不过要注意香椿和臭椿的区别,可别搞错了。

香椿是名副其实的“十全蔬菜”,含有人体所需的几乎全部营养素,蛋白质、糖类、脂肪、各种维生素、矿物质等。有补虚壮阳固精、补肾养发生发、消炎止血止痛、行气理血健胃等作用。凡肾虚衰、腰膝冷痛、遗精阳痿、脱发者宜食之。提高机体免疫功能,润泽肌肤香椿含有丰富的维生素C、胡萝卜素等物质,有助于增强机体免疫功能,并有很好的润肤肌肤的作用。涩血止痢,止崩香椿能燥湿清热,收敛固涩,可用于久泻久痢,肠痔便血、崩漏带下等病症。祛虫疗癣香椿具有抗菌消炎,杀虫的作用,可治蛔虫病、疮癣、疥癩等病。

做法:最常见的香椿菜就是香椿芽拌豆腐、炸香椿鱼、香椿炒鸡蛋、腌香椿等。

据寻医问药网

蕨菜有助安神作用

叶缘向内卷曲,外形特征比较明显。蕨菜又名蕨儿菜、龙头菜,在野菜中比较常见。蕨菜叶是卷曲状时,说明它比较鲜嫩,老了后叶子就会舒展开来。

吃蕨菜能起到清热滑肠、降气化痰、利尿安神的作用。吃起来口感鲜嫩滑爽,素有“山菜之王”的美誉。但干蕨菜或用盐腌过的蕨菜在吃前最好用水浸一下,使它复原。常见的吃法有滑炒里脊丝蕨菜、蕨菜扣肉、凉拌蕨菜等。

做法:可鲜食或晒干菜,制作时用沸水烫后晒干即成。吃时用温水泡发,再烹制各种美味菜肴;鲜食食用前也应在沸水中浸烫一下后过凉,以清除其表面的黏质和土腥味,吃起来更美味。

据网易

水芹菜有助降血压

水芹菜又叫水芹、河芹,各种维生素、矿物质含量较高,其嫩茎及叶柄质鲜嫩,清香爽口,可生拌或炒食。野生水芹虽然香味独特但是在自然环境中是钉螺、蚂蟥、血吸虫、水蛭等水生物的天然宿主,在食用前一定要进行高温蒸煮以杀灭寄生虫卵,防止病从口入。

水芹的茎是中空的,叶子呈三角形,花是白色,主要生长在潮湿的地方,比如河边和水田。水芹菜有清热解毒、润肺、健脾和胃、消食导滞、利尿、止血、降血压、抗肝炎、抗心律失常、抗菌的作用。

毒芹,又名野芹菜、毒人参、白头翁。生在潮湿地方,叶像芹菜叶,夏天开白花,全株有毒,花的毒性最大。误吃后恶心、呕吐、手脚发冷、四肢麻痹,严重的可造成死亡。野芹菜和水芹菜极相似,但水芹菜可以吃,野芹菜有毒不能食用。

做法:许多人喜欢它那清脆、微甜的味道,我们常吃的有猪肉炒水芹、水芹羊肉饺和水芹拌花生仁。

据中国网

