



榆钱健脾和胃 治食欲不振

榆钱也是防病保健的良药。榆钱具有通淋、消除湿热等功效,主治妇女白带多,小儿疳积羸瘦;外用可治疗疮癣等顽症。中医认为,多食榆钱可助消化、防便秘。

榆钱果实中含有烟酸、抗坏血酸等酸性物质。同时,还含有大量的无机盐,可健脾和胃,治食欲不振。榆钱果实中含有大量水分、烟酸、抗坏血酸及无机盐等,其中钙、磷含量较为丰富,有清热安神之效,可治疗神经衰弱、失眠。下面介绍一下榆钱的做法大全:

生吃 糖拌榆钱

材料:榆钱80克,西红柿、黄瓜、橘子瓣各100克,白糖40克。

做法:将榆钱、西红柿、黄瓜、橘瓣洗净并沥水;西红柿、黄瓜斜刀切成薄片备用;橘瓣用小刀切开去籽备用;取一个大平盘,将西

红柿片、黄瓜片、橘瓣片均匀摆在盘中,榆钱放盘中,再均匀撒上白糖即可食用。

蒸 榆钱饭

把榆钱清洗干净沥干水,然后拌上面粉,放入蒸笼上蒸,蒸上十几分钟后就熟了。把蒜砸成蒜泥加入醋、生抽、芝麻油、辣椒油调好做蘸汁,拌上刚刚蒸熟的榆钱,就可以吃了。

煮粥 榆钱粥

以葱花或蒜苗炒后加开水烧开,锅下大米或小米煮粥,米将熟时再放洗净的榆钱,继续煮5-10分钟。加适量调料,即成榆钱粥,吃起来滑润喷香,味美无穷。

做馅 榆钱水饺

将榆钱洗净,切碎,加虾仁、

肉或鸡蛋调匀后,包水饺,蒸包子,煎饼卷,清鲜顺口。

炒 榆钱炒肉片

材料:榆钱400克,猪瘦肉100克。水发木耳50克,猪油500毫升。

做法:将榆钱、木耳洗净备用;猪瘦肉洗净切片,放碗内,加适量盐、黄酒、湿淀粉拌匀;另取一小碗,加清汤、精盐、酱油、黄酒、麻油、湿淀粉兑成芡汁备用;炒锅内放入猪油,烧至六成热,加入猪瘦肉片,炒至散开,捞出沥油;原锅留少许底油,加入葱、姜、蒜末煸香,放入肉片、榆钱、木耳,翻炒几下,加入芡汁,翻炒均匀盛于盘内即可食用。

煮汤 榆钱鸭蛋汤

材料:鲜嫩榆钱20朵,鸭蛋3个,料酒、精盐、味精、白胡椒粉、



鸡汤,花生油、香油各适量。

做法:将榆钱择瓣洗净控干,放入盘内;鸭蛋打入碗内,加少许精盐搅拌均匀。炒勺上火烧热。注入花生油烧熟,倒入鸭蛋摊成圆饼,待两面煎熟时注入鸡汤,加精盐、味精、料酒、白胡椒粉,烧沸后撇去浮沫,倒入鲜嫩榆钱,淋入香油,盛入汤碗即可。据《都市晨报》

槐花清肝泻火

槐花可以健脾安神,清心降火,止咳化痰,清热利水,杀虫消肿。主治失眠,食欲不振,带下,小便不利,水肿,小儿疳积羸瘦,烫火伤,疮癣等病症。

槐花能润肠通便。用于便秘的防治。以油菜蜜、茶花蜜和枇杷蜜为最佳。清热凉血,适用于大肠癌患者引起的便血,血色鲜红,以及癌术后便血等症。润肺止咳。由于肺虚引起的咳嗽,食用槐花蜂蜜会更为有效。

做法:做饼,又可凉拌、炒食、加面粉蒸食。洋槐花干制后可长年食用。糖尿病人最好不要多吃。粉蒸槐花不易消化,消化系统不好的人,尤其是中老年人不宜过量食用。同时,过敏性体质的人也应谨慎食用槐花。脾胃虚寒及阴虚发热而无实火者慎服。

据中医中药秘方网

车前草治疗口舌生疮

车前草为车前草科植物车前及平车前的全株,味甘,性寒。具有利尿、清热、明目、祛痰的功效。

主治小便不通、淋浊、带下、尿血、黄疸、水肿、热痢、泄泻、鼻衄、目赤肿痛、喉痹、咳嗽、皮肤溃疡等。可用于治疗痛风性关节炎,慢性支气管炎,咳嗽、口舌生疮。做法如下:

●车前汤

材料:新鲜的车前草、食用油、葱花、食盐、姜丝、味精、香菜、花椒。

做法:将所有的调味品放入油锅中翻炒一下,然后加入适量的清水,水开之后放入车前草,熬煮两分钟之后加入香菜以及味精就可以出锅服用了。

●车前草拌鸭肠

材料:车前草、鸭肠、食盐、蒜蓉、枸杞、调味品。

做法:将鸭肠加入食盐抓揉后腌两个小时,然后清洗干净;将车前草洗干净之后放入开水中焯一遍,随后取出放入凉水中;将鸭肠放入开水中烫煮三分钟,起锅之后过凉水,沥干水分;将所有的食材还有调味品一起放入干净的盘子中搅拌均匀,这样就可以直接服用了。

据《山西中医》

柳叶,柳芽能败火

柳叶有清热,败火,解毒的作用。柳芽含有丰富的蛋白质,晒干后,可以炒着吃,也可以泡茶。现在凉拌柳叶已是饭店餐桌上的一道名菜。

做法:每100克柳叶中含有100微克左右的碘,高出一般食物数千倍。柳树的嫩叶,又叫柳芽,开水焯后,清水淘洗,冷水冲凉,浸泡24小时后,浸泡过程换2-3次水,加调味品,炒食或凉拌,味道微苦,清新爽口,药用价值也很高。但柳枝不可食用,小心中毒。

据《生活百科》

多吃苋菜清燥热

苋菜俗称大叶菜,富含丰富的铁、钙,因为不含草酸,所含钙、铁进入人体后很容易被吸收,苋菜含有维生素K,可以促进凝血,增加血红蛋白含量,并提高携氧能力,促进造血等功能,还能维持正常心肌活动。

苋菜还是减肥餐桌上的主角,常食可以减肥轻身,促进排毒,防止便秘。同时,常吃苋菜可增强体质,苋菜中富含蛋白质、脂肪、糖类及多种维生素和矿物质,其所含的蛋白质比牛奶更能充分被人体吸收,所含胡萝卜素比茄果类高,可为人体提供丰富的营养物质,有利于强身健体,提高机体的免疫力,有“长寿菜”之称。

做法:除了炒食、凉拌、做汤外,苋菜也常被用来做馅。比如,凉拌苋菜、苋菜鸡丝、苋菜水饺等。

据环球网

灰灰菜能防贫血

灰灰菜又名灰菜、灰条,具有清热、解毒的作用。特别要强调灰灰菜具备的清肠、通便作用,立竿见影。常食灰灰菜,减肥瘦身效果非常明显。

除此之外,食用灰灰菜能够预防贫血,促进儿童生长发育,对中老年缺钙者也有一定保健功能。做法如下:

●凉拌灰灰菜

材料:灰菜300g、油适量、盐适量、红辣椒适量、蒜适量、麻辣粉适量、醋适量、花椒油适量、味极鲜适量。

做法:采摘灰灰菜嫩叶洗净。锅里烧开水,放入灰灰菜焯水,变色捞出过凉水。炒锅倒油爆香花椒,捞出花椒油。在控干水的灰灰菜上撒盐和麻辣粉。再撒上辣椒、蒜、姜末,最后浇上花椒油拌匀即可。

●葱油灰灰菜

材料:灰灰菜、精盐、植物油、小葱、大蒜、味极鲜酱油、胡萝卜、咸菜。

做法:灰灰菜焯水,捞出控水备用。把焯过水的灰灰菜攥干水分后盛到干净的大碗里,撒上适量精盐。调入一汤匙味极鲜酱油。锅里倒入两汤匙植物油,油热后放入花椒爆香后捞出花椒粒。关火,倒入切好的葱花爆香成葱油。把葱油倒在灰灰菜上。洒上切好的大蒜粒拌匀,撒上胡萝卜咸菜丝。

●灰灰菜饼

材料:灰灰菜适量、面粉适量。

做法:采摘灰灰菜嫩叶,洗净,切碎。加入面粉,盐搅匀。打入一个鸡蛋搅匀。电饼铛放油烧热,将面糊倒入摊平。喜欢辣味的可以在面糊中加入辣椒粉。煎10余分钟至两面金黄即可。

据养生之道网

地皮菜提高人体免疫力

地皮菜含有较高营养成分,矿物质种类丰富,其中铁、锌的含量是海带、紫菜、螺旋藻、发菜等食物的数倍。且脂肪含量很低,含有一定量的粗纤维。

地皮菜含有大量的海藻糖,这种物质被人体吸收以后能提高细胞活性,也能抑制人体内病毒的活性,能有效预防细胞癌变。提高身体免疫力,平时经常食用可以让癌症的发病率明显降低。

但地皮菜在氨基酸含量上略有不足,在食用的时候可以与其他氨基酸含量丰富的食物一起食用。

●推荐食谱:地皮菜鸡蛋汤

用料:地皮菜、鸡蛋、盐、香油、葱、生抽、水淀粉。

做法:

1.新鲜的地皮菜洗净,去除里面的野草;如果是用干品,需要

用温水泡发。

2.烧水;小葱切末,鸡蛋打入碗中,加入少许的盐打匀。

3.土豆生粉加入适量的水,制成水淀粉。

4.水沸腾后,放入地皮菜,淋入鸡蛋液,用勺子搅出蛋花,放入少许的盐,生抽和香油调味即可。

地皮菜含有丰富的粗膳食纤维和矿物质成分,与鸡蛋一起食用可以起到蛋白质氨基酸的互补作用,且制作成汤口味会更加鲜美。

据养生之道网

白蒿可治风湿病

白蒿,大名叫茵陈,据《本草纲目》记载:其味苦、平、微寒,无毒。主治:风湿寒热邪气。热结黄疸,久服轻身益气耐老。还可治通身发黄,小便不利,降低头热,去伏瘕。通关节,去滞热和伤寒。说明白蒿的药用价值对人体肝脏很有好处,有护肝补肝的作用。

把白蒿洗净晾干,当茶叶用,每次冲水喝,还可以解酒。对

身患肝炎的人,多喝白蒿水,据说效果还不错。其中更为值得一提的就是用现代科技手段从黄花蒿中制取的青蒿素,对治疗疟疾有特效。

●推荐食谱:白蒿团子

材料:白蒿嫩苗200克、玉米面50克、蒜泥15克、味达美酱油20克、香油适量。

做法:

1.先把白蒿嫩苗择洗干净,沥干水分。

2.把沥干水分的白蒿放在盘中加入玉米面,搅拌均匀。

3.把沾匀玉米面的白蒿放入蒸锅,用大火蒸约5分钟即可出锅。

4.把蒸好的白蒿稍微凉一下,用干净的手把它一个一个揉成小丸子形状即可。

5.把捣好的大蒜泥加入酱油和香油调和均匀即可。

据《运城日报》

藜蒿防治急性传染性肝炎



藜蒿,学名狭叶艾,又名芦蒿、水蒿、青艾等,属于一种野生植物,一般野生的均长在湖泊草滩岸边附近。

藜蒿包含多类营养成分,特别含有大量胡萝卜素与维生素c,有利于增强人体免疫功能,提高机体素质,防病治病,润泽皮肤,还可以健脾开胃,助人饮食。藜蒿气味辛香怪诞,可以刺激人的食欲,增强胃肠蠕动,帮助食物消化。利湿清热,利胆退黄。民间依据藜蒿这一食疗作用,经常使用其来防治急性传染性肝炎,有良好效果,无不良反应。

做法:藜蒿做法不同功效也有所不同。

凉拌防治肝炎

藜蒿嫩茎叶300克,蒜泥、麻油各适量。将藜蒿去杂洗净,入沸水焯透,捞出挤干水,切碎装盘,加入精盐、味精、蒜泥、麻油等调味,食时拌匀即可。

炒肉丝消渴、防便秘

藜蒿嫩苗250克,猪肉100克,葱花、姜末各10克。将藜蒿去杂洗净,入沸水焯片刻,捞出沥水切段;猪肉洗净切丝;锅烧热下肉丝煸炒,加入酱油、葱、姜煸炒,投料酒、精盐炒至肉丝熟而入味,再投入藜蒿炒至入味,出锅即成。

腌制防传染性肝炎

藜蒿根状茎5000克。将藜蒿根状茎去杂洗净,晾干水分,放入坛内,一层藜蒿一层食盐,每天翻坛1次,10天后即成。据百家号(今儿个呢)