

蓮藕



性：寒（經煮熟後，性溫） 味：甘

歸經：心、脾、胃





功能與營養：中國人說不時不食。秋令時節，正是蓮藕應市之時。氣候乾燥的秋天吃蓮藕，可以滋陰清熱、潤燥止渴、補肺養血。

蓮藕含豐富的纖維質，可以防秋燥便秘，快速排泄，排除體內的有毒物質。

《神農本草經》記載：「藕，氣味甘、平、無毒，藕孔竅玲瓏，絲綸內隱，可療血、止渴，又補血益脾，乃果蔬中佳品。」。

生藕用於生津涼血，適宜熱病口渴、燥熱的人士；熟藕用於補脾益血，消化功能和脾胃差的人士合用；將蓮藕打粉食用，既營養，又易消化，有養血、開胃功效。

蓮藕全身是寶，中醫認為其他部位也有不同的食用價值

部位	功效	適用人士
蓮子 	補脾止瀉、養心益腎。	脾胃虛弱、輕度失眠、心悸等症
蓮子心 	清心安神，幫助降壓，清熱、強心、排毒。	心情煩燥、心緒不寧
荷葉 	解熱利濕，降血壓、降血脂	肥胖及減肥人士
蓮梗 	清熱、理氣、祛濕。	脾虛濕熱人士

※食用蓮藕需要注意事項：

1. 蓮藕含澱粉類，糖尿病患者食用時要留意。
2. 蓮藕含豐富纖維，消化道潰瘍、脹氣和大腸激躁症人士食用時要留意。
3. 脾胃虛寒者及女性生理期時較宜吃熟藕。

