

冬筍



性：寒 味：甘

歸經：胃、大腸

營養與功能：

冬筍又名竹筍，是一種含有營養價值及藥效的食品。冬筍質嫩味鮮，清脆爽口，含有豐富的蛋白質和多種氨基酸、維生素，鈣、磷、鐵等微量元素以及豐富的纖維素，是一種高蛋白、低澱粉食品。

冬筍能促進腸道蠕動，既有助於消化，也能預防便秘。它所含的多糖物質，還具有預防癌症的作用。

中醫認為竹筍具有滋陰涼血、和中潤腸、清熱化痰、利尿通便、解毒透疹等功效，還可開胃健脾，消油膩，解酒毒。《本草綱目拾遺》有說，竹筍能清熱消痰，利尿消腫，止瀉痢。

食用注意：生冬筍尾尖端部分含有毒素，毒素經煮熟後便會消失，所以筍必須熟吃。

