

韭菜



性：溫 味：辛

歸經：胃、肺、肝、腎

營養與功能：

韭菜是營養豐富的蔬菜，冬春季節採收最佳。韭菜含有維生素A、B、C、β-胡蘿蔔素、硫化丙烯、鈣、鋅、磷等營養素，有降低血脂、預防便秘等功效，其中所含硫化物能殺菌、抗氧化、提振食慾和促進消化力及增加血液循環。

中醫認為韭菜能補腎、溫中、行氣、散瘀、解毒，並可治療胸悶。它溫陽補腎的特性，對於容易腰痠或腎弱虛勞者特別合適。

《方脈正宗》有一韭菜食療方：「韭菜400克，胡桃100克，用芝麻油炒熟，日食之，服一日，治陽虛腎冷，腰膝冷痛。」*

食用注意事項：

凡陰虛內熱及瘡瘍、目疾者忌食。

*請先諮詢註冊中醫師方可食用。

