

香港年度月度
畅销书

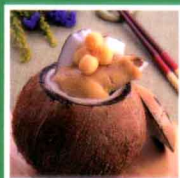
餐
桌
上
的
中
药

莲子

9
种保健功效
130
余款家庭食疗方

温补滋润

补中
佳品



文迪 编著 张群湘博士 审订
广州出版社

餐桌上的中药

莲子

文迪 编著 张群湘博士 审订
广州出版社



图书在版编目(CIP)数据

莲子/张群湘主编. —广州: 广州出版社, 2011.4
(餐桌上的中药)

ISBN 978-7-5462-0474-1

I. ①莲… II. ②张… III. ①莲子—基本知识

IV. ①R282.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第059376号

广东省版权局版权合同登记图字: 19-2011-042

朗聲圖書 

中文简体版由香港万里机构出版有限公司授权
广州市朗声图书有限公司于中国大陆地区专有使用

版权所有·侵权必究

餐桌上的中药·莲子

出版发行 广州出版社

(地址: 广州市天河区天润路87号广建

大厦九楼、十楼 邮政编码 510635

www.gzcbs.com.cn)

策 划 欧阳群

责任编辑 董 平 何 娴

特邀编辑 张晓明

封面设计 半亩方塘

印 刷 湛江南华印务有限公司

(地址: 广东省湛江市霞山区绿塘路61号

邮政编码 524002)

规 格 889mm×1210mm 开本 1/32

总 字 数 403,200

总 印 张 18

版 次 2011年5月第1版

印 次 2011年5月第1次

书 号 ISBN 978-7-5462-0474-1

总 定 价 82.80元(全六册)



享传奇食材

做健康达人



“药补不如食补。”食补是历史悠久的养生观念，而且是很讲究的一门学问。所谓药食同源，是指选对食材，不但可以汲取丰富的营养，更能防病抗病。选对食材，改变不良的饮食习惯，对不少慢性病患者也有裨益。

日常最天然的中药，也可以是美味的食材。如果能从自然食材的配搭中找到保健的方法，岂不是平凡生活中的一大乐事？

在物流发达的今天，人们已经可以非常方便地购买来自世界各地的食材，餐桌上无国界的现象越来越普遍。面对种类多样、数量庞大的食材，该如何进行选择呢？

《餐桌上的中药》系列搜罗当下保健功效显著、味道佳，且餐桌上使用频率较高的中药，如枸杞、百合、淮山、莲子、桂圆、红枣、黄芪等的相关内容，分别编撰成册，给读者提供最实用的保健功效常识，介绍鉴别真伪优劣的方法、应用和保存之道以及食用宜忌等，并分别重点介绍100多款家庭食用方法。

相信在举家围坐餐桌、享受美食的过程中，你已不知不觉成为了健康达人。

编者

目录



享传奇食材 做健康达人 3

食材档案 8

莲子 10

营养价值 11

保健功效 12

降血压 12

对抗心律不齐 13

抗心肌缺血 13

抑制心肌收缩 14

影响血管系统 14

抗衰老 15

防癌 15

补精 16

对骨骼和牙齿的保健 16

食用问答 17

莲子有哪些食用方法? 17

莲子怎样有效保健配伍? 17

莲子有品种之分吗? 18

莲子是如何分级的? 18



怎样选购莲子?	18
如何贮藏莲子?	18
如何注意莲子的用量?	18
怎样分辨莲子的真伪?	19
用莲子入饌时,	
应除去莲芯吗?	19
哪些人适宜食用莲子?	19
哪些人不适宜食用莲子?	19

餐桌营养菜式..... 20

茶饮糖水..... 22

莲子鲜奶	22
莲子茶	23
冰糖莲子汁	23
桂圆莲子甜汤	24
莲肉冰糖人参	24
鸽蛋百莲甜汤	25
桂圆莲苳茶	25
莲子红枣桂圆饮	26
莲子赤豆甜汤	26
冰糖雪耳莲子甜汤	27
太子参莲子饮	27
莲子西米牛奶	28
茯苓莲子雪耳饮	28
人参山楂莲子茶	29

莲子花生甜汤	29
雪耳莲蛋甜汤	30
桂花莲肉羹	31
桑寄生莲子蛋茶	31
雪耳淮山莲子甜汤	32
豆麦莲子饮	32
莲子红枣木瓜甜汤	33
淮山莲子术苓茶	33
橘味醒酒饮	34
养神酒	34

汤羹..... 35

木瓜莲子鲫鱼汤	35
莲子瘦肉汤	36
甘草莲芯水果汤	36
八宝素汤	37
莲子芡实乌鸡汤	37
花生莲子猪尾汤	38
枸杞百合莲子羹	38
桂圆莲杞猪骨汤	39
淮莲白术蚕豆瘦肉汤	39
芡实莲子老鸭汤	40
洋参莲子炖瘦肉	40
清补凉牛鳅鱼汤	41
桂圆莲子鸡蛋汤	41
鲜莲西瓜盅	42



莲子牛肉汤	42
莲子薏米田鸡汤	43
银杏莲子炖乌鸡	43
洋参莲子木瓜汤	44
莲参桂圆猪心汤	44
莲子百合节瓜汤	45
黄芪莲子田鸡汤	45
莲子百合瑶柱瘦肉汤	46
淮山莲子炖鸡	46
桂圆芡实莲子牛腱汤	47
莲子糯米炖鲤鱼	47
核桃莲子瘦肉汤	48
瑶柱冬瓜莲子炖老鸭	48
竹蔗茅根莲子猪骨汤	49
虫草莲子羊肉汤	49
莲子淮山汤	50
莲子银杏乌鸡汤	50
椰子莲子炖鸡	51
枸杞淮山莲子瘦肉汤	52
猪脊莲子羹	52
莲子淮山鹌鹑汤	53
莲子芡实炖猪腰	53
淮山莲子猴头菇鲫鱼汤	54
瑶柱莲子百合节瓜汤	54
莲子青豆鸡汤	55
莲子淮山茯苓墨鱼汤	55

陈皮茯苓莲子猪肚汤	56
双莲乳鸽汤	56
莲子首乌炖鸡蛋	57
莲子淮山猪蹄汤	57
日月鱼眉豆莲子汤	58
淮山茯苓枣莲牛肉汤	58
莲子素汤	59
罗汉果莲子排骨汤	59
清补凉瘦肉汤	60
莲子雪蛤膏牛腱汤	60
淮莲内金炖双肾	61
双莲薏米汤	61

■ 粥品 62

莲子莲藕粥	62
淮山莲子粥	63
莲子赤豆茯苓粥	63
银花莲子粥	64
燕窝雪耳莲子粥	64
玉米莲子粥	65
莲子猪心粥	65
山莲葡萄粥	66
肉豆蔻莲子粥	66
桂莲枸杞粥	67
淮山荔枝莲肉粥	67
桂圆核桃莲子粥	68



茯苓莲子粥	68
参山莲子薏米粥	69
百合知母莲子粥	69
锅巴莲肉粥	70
黑豆小麦莲子粥	70
莲子芡实荷叶粥	71
川贝百合莲子粥	71
百果鸡粥	72
太子参淮山莲子粥	73
八宝粥	73

莲子鲍鱼	82
莲子薏米排骨	82

糕点小吃..... 83

莲蓉薯饼	83
冰糖莲子	84
莲肉糕	84
莲子蛋	85
八宝饭	85
干蒸湘莲	86
莲子茯苓糕	86
莲子香麻夹	87
淮山莲肉麦芽糊	87
人参茯苓莲子糕	88
淮山莲子茯苓米饼	88
莲栗糯米糕	89
八宝酿梨	89
芝麻栗子莲子糕	90
五元鹌鹑蛋	90
淮山莲子人参糕	91
八珍糕	91
荷叶莲子饭	92

小菜..... 74

莲子香酥鸭	74
淮山莲子地黄蒸鸭	75
八宝鸡	75
莲子百合焖猪肉	76
淮莲牛肉丸	76
莲子淮山芡实豆腐煲	77
莲子鸭丁	77
莲子酿苦瓜	78
冬笋莲子海参	79
百仁鱼肚	79
三白莲子焖鸡	80
莲子杂锦素豆腐	80
八宝猪肚	81
参莲蒸蛋	81

索引..... 93

食材档案





莲子

Lián Zǐ

Lotus Seed / Nelumbinis Semen

别名 藕实、水芝丹、莲蓬子、莲肉、莲米、泽芝、湘莲、白莲肉、建莲肉

【植物学名】 *Nelumbo nucifera* Gaertn.

【科目来源】 睡莲科植物莲的干燥成熟种子。本品呈椭圆形或类球形，长1.2至1.8厘米，直径0.8至1.4厘米。

【药用部位】 莲子是多年生水生草本植物莲的果实，中有空隙，内有绿色莲子芯，莲子和莲子芯都可食用。

【性味归经】 味甘、微涩，性平，无毒；入心、脾、肾经。

【功效分类】 收涩药。

【功效主治】 养心安神，补脾益肾，固精涩肠。主治心虚或心肾不交引致心悸、失眠、晚上多梦、肾虚遗精、尿频、久痢，脾虚引致泄泻、妇女崩漏带下、食欲不振等。老熟的莲子还有止呕、开胃等功用。



原株植物，图片摘自《常用中药材鉴别图典》

现代医学研究显示，莲子的营养十分丰富。莲子除了含有大量淀粉质和棉子糖外，还有 β -谷甾醇、生物碱、钙、磷、铁和维生素。历代医药典籍以至现代研究都表明，莲子具有很高的药用价值。

莲子的营养活性成分	所占比例 (%)
淀粉	45.12~49.18
糖	11.44~12.79
水	7.24~9.36
纤维	2.5~2.93
脂肪	2.4~2.58
磷	0.75~0.79
钙	0.19~0.26
铁	0.008~0.012

莲子营养成分	含量 (mg/100g)
氨基酸	13.181~18.468
维生素C	4.74~5.44
维生素B ₁	0.12~0.126
维生素B ₂	0.041~0.077
维生素B ₆	0.016~0.087

此外，莲子中含有锰、镉、砷、钠、镁、铝、矽、硫、氯、钾等多种微量元素。莲子中间的绿色莲芯，含有莲心碱、异莲心碱、甲基莲心碱、莲叶碱和牛角花素等物质。

古时候，民间有多吃莲子可以返老还童、长生不老的传说，这些都是不可信的，但莲子确有养心安神、健脑益智、消除疲劳的功效。此外，莲子还可以强心、降压、镇静、抗衰老等。

专家
说法

降血压 主要应用高血压

动物实验证明，莲子芯中的甲基莲心碱，可以明显降低血管阻力、扩张外周血管，有效地降低血压。此外，莲子所含的非结晶形生物碱N-9，也有降血压的作用。





专家
说法

对抗心律不齐 **主要应用心脏病等**

动物实验显示，莲子所含的莲心碱、甲基莲心碱和异莲心碱均能显著改善冠状动脉造成的缺血再灌注心律失常。此外，甲基莲心碱还有较强的钙拮抗作用，能最有效地缩短心律失常持续的时间。

专家
说法

抗心肌缺血 **主要应用心肌梗塞等**

实验结果表明，莲子的莲心碱可以令心肌梗塞范围明显缩小，具有抵抗心肌缺血的作用。



专家
说法

抑制心肌收缩 **主要应用冠心病**

动物实验显示，莲子的莲心碱可以有效地抑制心房的收缩力，而甲基莲心碱对心乳头状肌的收缩也有明显的抑制作用。

专家
说法

影响血管系统

主要应用高血压、冠心病等

实验结果表明，莲子所含的莲心碱能影响血液流动，令动脉收缩压发舒张压（SP/DP）、左室收缩压（LVSP）、左室压最大上升或下降速率（ $\pm dp/dtmax$ ）迅速降低，对血流动力学有一定影响。



抗衰老 **主要应用早衰综合症**

莲子所含的棉子糖，是老少咸宜的滋补佳品。根据动物实验显示，食用莲子可以延长寿命。莲子含有丰富的钙、磷、铁和各种维生素，能有效提高身体的免疫力。



防癌 **主要应用鼻咽癌**

现代研究发现，莲子中含有一种名为氧化黄心树宁碱的物质，这种物质可以用来帮助抑制鼻咽癌。





专家
说法

补精 主要应用早泄、梦遗

莲子含有丰富的磷。磷是细胞核蛋白与许多酶的主要组成部分，能帮助身体进行蛋白质、脂肪、糖类代谢，并且可维持酸碱平衡，对精子的形成也有重要作用。莲子中的莲子碱有平抑性欲的功用，青少年梦多、遗精频繁或滑精，食用莲子可达到止遗涩精的作用。

专家
说法

对骨骼和牙齿的保健

主要应用骨骼、牙齿生长及相关疾病

莲子中的钙、磷和钾含量非常丰富。数据显示，每100克的莲子中含钾846毫克、磷550毫克、钙97毫克、铁3.6毫克。还含有多种维生素、微量元素、荷叶碱、金丝草苷等物质，这些都是构成骨骼和牙齿的成分，可见莲子对骨骼和牙齿的生长起重要作用。