

荷叶有什么功效??

荷叶有什么功能

荷叶，又称莲叶，为睡莲科植物莲的茎叶。中医认为，荷叶性味甘、寒，入脾、胃经，有清热解暑、平肝降脂之功，适用于暑热烦渴，口干引饮，小便短黄，头目眩晕，面色红赤，高血压、高血脂症。《本草纲目》言其“生发元气，散瘀血，消水肿”。《本草再新》言其“清凉解暑，止渴生津”。《本草通玄》言其“开胃消食，止血固精”。药理研究表明，本品含荷叶碱、莲碱、荷叶甙等，能降血压，降脂，减肥。荷叶入食味清香，可口宜人，入药可理脾活血，祛暑解热，治疗暑天外感身痛及脾湿泻泄。现介绍几则食疗药膳方，供选

- 1、荷叶二花粥 鲜荷叶1张，荷花1朵，扁豆花5朵，大米100克。将鲜荷叶洗净、切细；先取大米煮粥，待熟后调入荷叶、二花，再煮一、二沸服食，每日2剂。可清热解暑、除烦利尿，适用于暑热症及高脂血症。
- 2、荷叶粥 鲜荷叶1张，大米50克。将鲜荷叶洗净，切丝；大米淘净；先将荷叶水煎取汁，去渣，加大米煮为稀粥服食，每日1剂。可清热化痰，祛脂降浊，适用于暑热症及高脂血症。
- 3、莲米芡实荷叶粥 莲米、芡实各60克，鲜荷叶1张，糯米30克，猪肉50克，红糖适量。将芡实去壳，荷叶剪块，将诸药与糯米同放锅中，加清水适量煮至成粥，红糖调服，每日2剂。可健脾止带，适用于带下绵绵不断，面白或黄，四肢不温，纳少便溏，精神倦怠等。
- 4、扁荷粥 白扁豆50克，冰糖30克，荷叶1张，大米50克。将扁豆、大米淘洗干净，荷叶洗净切丝，冰糖研细。先取扁豆煮沸后，下大米煮至扁豆黏软时，再下荷叶、冰糖，煮20分钟后即成，每日1剂。可清暑利湿，和胃厚肠，降脂祛腻，适用于暑热症。