

养生保健 中国中医药报 健康

### 食养如太极 平衡为要义

### 石榴花入菜清肺健胃

### 夏季腹泻莫禁食

### 圣药三七 心脑血管金不换

### 按大椎穴治两侧头痛

药企、医院、科研单位不可缺少的工具书  
2010年版《中华人民共和国药典》最新发售

第7版：养生保健

上一版 ◀ ▶ 下一版



版面导航



第1版 今日要闻



第2版 综合新闻



第3版 视点

标题导航

- 食养如太极 平衡为要义
- 夏季腹泻莫禁食
- 圣药三七 心脑血管金不换
- 按大椎穴治两侧头痛
- 石榴花入菜清肺健胃
- 阿胶凉茶 消暑养生
- 健康谚语
- 健康谚语

### 石榴花入菜清肺健胃

吃鲜花不仅美容养颜，而且健康养生。如今吃花是一种时尚，是一种品位，是一种享受。花朵是植物的精华，它已经被科学家证实含有96种物质，包括22种氨基酸，14种维生素和丰富的微量元素。营养学家指出，除花卉外，没有哪一种食物能包括全部人体所需的营养成分。在法国、意大利、新加坡等国，食用花卉正成为饮食时尚。在我国广州、上海、北京，已出现了一些食用花卉名菜。

石榴系果树，云南石榴树种其花可食，味道稍涩，属性偏凉。石榴花作为药用，有悠久的历史，各种古籍均有记载。历代医家经过临床实践，认为石榴花有清肺泄热、养阴生津、解毒、健胃、润肺、涩肠、止血等功效。食用石榴花对于治疗肺热咳嗽、津伤口渴、久泻不止、下血脱肛、崩漏带下、肠胃不适等有一定功效，外用石榴花则可治中耳炎。经常食用石榴花可抑制黑色素生成，使皮肤光洁柔润，延缓皱纹的生成，为天然美容佳品。

保鲜石榴花在做菜食用前，把袋拆开，用清水漂洗3次或者用清水浸泡30分钟，再漂洗后配菜，也可用热水煮2~3分钟。

石榴花入菜味道清香，凉拌尤显原味味道，亦可配腊肉、火腿片等各种肉类炒，或素菜炒、海鲜炒，也可烹饪石榴花汤，味道鲜美可口。以下为大家介绍几款家庭常用石榴花制作食品。

**凉拌石榴花** 保鲜石榴花200克，奶油生菜300克。石榴花用热水煮2~3分钟，过凉水备用，奶油生菜切丝拌入石榴花，放入香油、盐少许，鸡精少许，拌匀即可食用。中医认为，石榴花可清肺泄热、养阴生津、解毒、健胃、涩肠。经常上火或胃口不佳者，可多食凉拌石榴花。

**石榴花炒酱肉** 保鲜石榴花200克，五花肉500克，韭菜少许，干辣椒少许。保鲜石榴花用热水煮1~2分钟，过凉水备用，油热放入五花肉翻炒，放入大酱炒至九成熟时，加入石榴花，翻炒几下，放入少许盐、韭菜，即可起锅。

**石榴花炒田螺** 保鲜石榴花200克，新鲜田螺400克，干辣椒适量，葱段少许。保鲜石榴花用热水煮1~2分钟，过凉水备用，油热放入葱段、干辣椒爆香，放入新鲜田螺炒至八成熟时，加入保鲜石榴花，翻炒至熟，放入少许盐即可起锅。

**石榴花炒鸡杂** 保鲜石榴花200克，新鲜鸡杂500克，新鲜辣椒适量，葱段少许，姜少许。保鲜石榴花用热水煮1~2分钟，过凉水备用，油热放入葱段、姜、新鲜辣椒爆香，放入新鲜鸡杂炒至八成熟时，加入石榴花，翻炒至熟，放入少许盐即可起锅。（王素英）

第1版：今日要闻

第2版：综合新闻

第3版：视点

第4版：学术与临床

第5版：农村与社区

第6版：健康关注

第7版：养生保健

第8版：中医文化

[食养如太极 平衡为要义](#)

[夏季腹泻莫禁食](#)

[圣药三七](#)

[心脑同治金不换](#)

[按大椎穴治两侧头痛](#)

[石榴花入菜清肺健胃](#)

[阿胶凉茶 消暑养生](#)

[健康谚语](#)

[健康谚语](#)