

石斛怎么吃 石斛的六种吃法有不同功效

带你了解石斛的好处

石斛怎么吃



什么是石斛?
 石斛为兰科植物金钗石斛、麦冬石斛及铁皮石斛等的茎。主产于四川、贵州、云南及长江流域各地。多于夏秋间采收，晒干，切段生用。鲜石斛可栽于砂石内，以备随时取用。金钗石斛茎的中、下部扁圆柱形，向上稍呈“之”字形弯曲，长18至42厘米，中部直径0.4至1厘米，节间长1.5至6厘米。表面金黄色或绿黄色，有光泽，具深纵沟及纵纹，节稍膨大，棕色，有残留叶鞘。质轻而脆，断面较疏松。

石斛的功效:
 1、养肝护肝:《本草纲目》记载，气味甘、平、无毒。主治:伤中，除痹下气，补五脏虚劳羸瘦，强阴益精。久服，厚肠胃。本经补内绝不足，平胃气，长肌肉，逐皮肤邪热痱气，脚膝疼冷痹弱，定志除惊。轻身延年。别录益气除热，治男子腰脚软弱，健阳，逐皮肌风痹，骨中久冷，补肾益力。权壮筋骨，暖水脏，益智清气。日华治发热自汗，痲痘排脓内塞。铁皮石斛具有补五脏、厚肠胃、强阴益精的功能。铁皮石斛含有丰富的多糖类物质，食用后在胃部产生一种保护膜，减少酒精对胃的破坏，同时增强肝脏的代谢功能，通过体内进行调和，将酒性化解，让酒醉的人恢复较

快。
 2、滋阴养颜:石斛“脂膏丰富，滋阴之力最大”，铁皮石斛归经全面，容易被人体吸收，并能濡养全身，让身体各脏器运转自如，肌肤饱满润泽，气血通畅充足，经过一段时间滋养后，能让女性摆脱更年期的困扰，重新焕发青春的光彩。

3、抑制肿瘤:铁皮石斛的主要成份为石斛多糖(且含量高达22.7%)，并含有鼓槌菲和毛兰素2种菲类化合物，药理研究表明这两种化合物具有抗肿瘤活性，具有抑制癌细胞活性的作用，对肿瘤具有显著的预防和辅助治疗作用。因此，铁皮石斛在临床上常用于恶性肿瘤的辅助治疗，它能改善肿瘤患者的症状，减轻化疗引起的副作用，增强免疫功能，提高生存质量。

益胃生津，滋阴清热。胃生津，滋阴清热。用于阴伤津亏，口干烦渴，食少干呕，病后虚热，目暗不明。

石斛的作用:
 1、胃阴虚及热病伤津证。本品长于滋养胃阴，生津止渴，兼能清胃热。主治热病伤津，烦渴、舌干苔黑之证，常与天花粉、鲜生地、麦冬等品同用，如《时病论》清热保津法。治胃热阴虚之胃脘疼痛、牙龈肿痛、口舌生疮可与生地、麦冬、黄芩等品同用。

2、肾阴虚证。本品又能滋肾阴，兼能降虚火，适用于肾阴亏虚之目暗不明、筋骨痠软及阴虚火旺，骨蒸劳热等证。肾阴亏虚，目暗不明者，常与枸杞子、熟地黄、菟丝子等品同用，如石斛夜光丸(原机启微)。肾阴亏虚，筋骨痠软者，常与熟地、山茱萸、杜仲、牛膝等补肝肾、强筋骨之品同用。肾虚火旺，骨蒸劳热者，宜与生地、黄柏、胡黄连等滋肾阴、退虚热之品同用。

石斛用药禁忌:
 热病早期阴未伤者，湿温病未化燥者，脾胃虚寒者(指胃酸分泌过少者)均禁服石斛。

石斛怎么吃?
 石斛具有益胃生津，滋阴清热的功效。石斛可用于阴伤津亏，口干烦渴，食少干呕，病后虚热，目暗不明。作为一味药，根据传统的中医治疗方法，可创造出不同的吃法，同时保持营养最大化。

1、生吃——取新鲜石斛若干，完全洗净入口细嚼即可，起初味甘而微黏，待到清新爽口，余渣吞咽即可。(功效:强阴益精，开胃健脾。)

2、煲汤——取新鲜石斛，1)将其洗净，并同时去除部分老根;2)将洗净的石斛切碎或拍破，之后加水到锅里(根据自己喝汤比例放置适量的水)4)用明火先煎煮30分钟5)之后再放入1-2克西洋参再煮30分钟即可完成6)注意:可重复煎煮2-3次，连渣食用。近代名医张锡纯说:“铁皮石斛最耐久煎，应劈开先煎，得真味”(功效:补虚养阴，清热。)

3、泡茶——取药店里买来的石斛，1)洗净去除杂质2)切薄片或拍破成颗粒3)煮90度以上开水冲泡后，4)过上4-5分钟即可饮用。5)可重复冲泡，连渣食用。(功效:开胃健脾、降火理气、对慢性咽喉炎疗效显著。)

4、熬制膏药——1)将石斛洗净去杂质后2)切碎或拍破3)加水煎熬(可加其他中药材)，水的比例是3:1，即是3碗水熬一碗水4)连煎两次，弃渣后小火浓缩，再加冰糖，继续熬制成膏状引用。(功效:对劳损虚弱、肢节多痛、体乏、夜多盗汗等症具有显著疗效。)

5、浸泡药酒——1)洗净去除杂质2)切薄片或拍破成颗粒3)以单味或和其他物料一起浸入40度以上酒中，不加其它调味料4)3个月后即可食用。(功效:补肾养阴、生精祛风。)

6、美食入膳——1)洗净去除杂质2)切薄片或拍破成颗粒3)将石斛和全鸡或全鸭4)加入配料酒少许(两小汤勺)，半片姜，不加其它配料5)一起文火炖2-3小时(检查时筷子可轻松插入肉中为准)6)根据个人口味加入盐、糖等，连渣食用(按照传统中医，一般不推荐再加其它，特别是糖，会影响药效吸收)。

用石斛文火煎煮后取汁备用，加入其他原料可煮粥、做羹、煲汤等。(功效:养阴生津、抵虚热、微汗、筋骨痠痛等常见的体虚症。)

可以说不同的食用方法，可以让石斛发挥出不同的养生功效，因此日常生活中我们也可以利用石斛的不同的食用方法来促进身体的健康，当然了在食用前最好咨询一下中医看一下自己是否适合利用石斛养生，这样才能起到一个最好的保健作用。

药用石斛的吃法:

1、石斛麦冬茶:石斛、麦冬、谷芽各10g。沸水浸泡，代茶饮。本方以石斛、麦冬养阴清热、益胃生津，谷芽消食和中。用于阴虚胃热，呕逆少食，咽干口渴，舌光少苔。

2、石斛蔗浆饮:石斛30g，甘蔗500g。石斛煎水取汁;甘蔗去皮，切碎略捣，绞取汁液。两汁混合。频频饮用。本方以石斛养阴清热、益胃生津，甘蔗清热除烦、生津止渴。用于热伤津液，烦热口渴，舌红少苔。

3、石斛杞菊汤:石斛、枸杞子、女贞子各15g，菊花10g。煎汤饮。本方以石斛、菊花养阴清热、明目，枸杞子、女贞子补养肝肾。用于肝肾阴虚，目昏眼花，视力减退。

平时见到的石斛都像个小草团子，又近似碧螺春，很多人都以为这就是它的原生态。其实真正石斛并非长成这个样子，而是在采收下来之后除去杂质，用开水略烫后烘干，再以人手边搓边烘晒，直到叶梢搓净，干燥后，剪去部分须根，边炒边扭成螺旋形或弹簧状而成，所以又有人叫它做“耳环石斛”。

铁皮石斛怎么保存

铁皮石斛具有良好的保健功能，逐渐成为大家桌上的保健佳品，有的家里会储备一些铁皮石斛鲜品，如果我们选择了不正确的储存方式，很有可能会导致铁皮石斛的药用效果的有所降低。那么铁皮石斛鲜条如何保存存储呢?

1、新鲜的铁皮石斛贮藏时最主要的是不能密闭。许多人怕新鲜铁皮石斛失去水分，将铁皮石斛密封在塑料袋中，结果导致霉变。

2、新鲜的铁皮石斛在透气条件下贮藏一年也不会腐烂，第二年还能在节上萌发新芽，枯而不死、僵而不烂也是其非常神奇的地方。

3、家庭中少量铁皮石斛可用纸或布袋包装后在冰箱中保鲜。

铁皮石斛酒的功效:

1、滋养阴津:《中国药学大词典》称铁皮石斛“专滋肺胃之气液，气液冲旺，肾水自生”，善于养阴生津，治疗阴虚津亏诸症。

2、增强体质:铁皮石斛具有滋阴养血的功能。清代《药性论》说:铁皮石斛能补肾积精、养胃阴、益气力。含有丰富的多糖类物质，具有增强免疫功能的作用。

3、补益脾胃:铁皮石斛是益胃生津药。《神农本草经》、《本草再新》中均有记载，谓“肠胃药”，是治疗胃脘痛、上腹胀痛的常用药物。现代医学实验证实:铁皮石斛对脾胃病中常见的致病菌幽门螺杆菌有较好的抑制作用，有助于治疗萎缩性胃炎、浅表性胃炎、十二指肠溃疡等幽门螺杆菌阳性的病症。

4、护肝利胆:铁皮石斛有较好的利胆作用。历代医家都认为“铁皮石斛”具有滋养肝阴的作用，是治疗各种肝胆病的要药，可用于治疗肝炎、胆囊炎、胆结石等肝胆疾病。

5、强筋降脂:人进入中年以后，阴津开始衰弱，筋骨功能逐渐减退，铁皮石斛能够滋液养阴、润骨关节，从而达到强筋健骨、流利关节、增强抗风湿的效果。现代药理研究还表明:铁皮石斛能提高应激能力，具有良好的抗疲劳、耐缺氧作用;可促进循环、扩张血管、降低血脂胆固醇和甘油三酯。

6、降低血糖:铁皮石斛功能养阴清热润燥，自古以来就是治疗糖尿病的专用药。临床研究表明，铁皮石斛不仅可以增强胰岛素活性，同时能显著降低血糖水平，使血糖恢复正常。

7、抑制肿瘤:铁皮石斛对肺癌、卵巢癌和早幼粒细胞性白血病等恶性肿瘤的某些细胞有杀灭作用，具有较强的抗肿瘤活性。临床用于恶性肿瘤的辅助治疗，能改善肿瘤患者的症状，减轻放、化疗的副作用，增强免疫力，提高生存质量，延长生存时间。

可以降血糖的中药有哪些

可以降血糖的中药有哪些?

1、黄芪:
 药理研究表明，黄芪具有加强心肌收缩力、舒张冠状血管、降低血压、保护肝细胞、降低血糖作用。临床常用黄芪配合滋阴药(如生地、玄参、麦冬等)治疗糖尿病。

2、地骨皮:
 药理研究表明，地骨皮具有明显的降血压及降低血糖作用。给家兔灌服地骨皮煎剂，先使血糖短时间升高，然后持久降低。

3、黄连:
 据临床报道，黄连素治疗糖尿病可使血糖明显降低，黄连水煎剂可降低正常小鼠及四氧嘧啶性糖尿病鼠的血糖。实验表明，黄连素的降糖机制并不影响胰岛素的分泌与释放，也不影响肝细胞胰岛素受体的数目和亲和力，而是通过抑制糖原异生及促进糖酵解而产生降糖作用。

4、人参:
 药理研究表明，人参对正常狗和四氧嘧啶性糖尿病犬均有降

低血糖作用，对四氧嘧啶性糖尿病鼠有明显的降血糖作用。人参皂苷能明显抑制四氧嘧啶性糖尿病鼠的高血糖且停药后其效能维持1~2周。临床研究表明，人参治疗糖尿病不仅可改善一般症状如乏力、口渴、虚弱等，且能降低血糖及尿糖。适用于轻型、中型糖尿病患者，中医辨证肾虚、气阴虚者疗效更好，阴虚燥热者不宜服用。

5、玄参:
 具有降低血压、降低血糖作用，动物试验表明玄参浸膏可使正常家兔的血糖下降。

6、生地、熟地黄:
 药理研究表明，二者具有降低血糖作用，并能抑制实验性高血糖，其降糖成分为地黄素。

知母:知母水提取物能降低实验动物血糖，对药物引起的血糖升高作用更明显。用知母、天花粉、麦冬各12克，黄连5克组方煎服，可改善糖尿病上消(如口渴、多饮等)症状。

7、黄精:
 其成分为黏液质、淀粉及糖等。具有抗脂肪肝、降低血糖及降低血压作用，并能降脂，具有防止动脉粥样硬化的作用。

8、桑白皮、桑葚:
 对50种传统治疗消渴病的药物的降血糖作用研究表明，桑白皮、桑葚降血糖作用明显，尤其是桑白皮降糖作用最为明显。

9、五味子:
 敛肺滋肾，生津敛汗，涩精止泻，宁心安神。对中枢神经系统有兴奋作用，并能强心，促进新陈代谢，改善糖尿病患者的全身状况。

10、枸杞:
 具有降低血糖、降低血压及抗脂肪肝作用。

11、葛根:
 葛根中提取的黄酮能增加脑及冠状血管流量，血管阻力降低，具有降血压作用。葛根素可使四氧嘧啶性糖尿病鼠血糖明显下降，降糖作用持久。

12、海带:
 海带含有藻胶、氨基酸、核黄

素、维生素C、钾、碘、钙等。海带中有一种名为褐藻酸钠的成分，该成分可以使糖尿病病人对胰岛素的敏感性提高，空腹血糖下降，糖的耐受量得以改善，达到高碳水化合物饮食治疗要求。

13、苦瓜:
 研究表明，苦瓜粗提物具有显著的降低血糖作用。放射免疫法测定苦瓜提取物与胰岛素受体、胰岛素抗体均有明显的结合反应，表明它与胰岛素有共同的抗原性和生物活性，故苦瓜粗提物有类似胰岛素的作用。

14、玉米须:
 玉米须有利尿、降血压功能，并能促进胆汁分泌，降低血液黏稠度，有明显的降血糖作用。

15、番石榴:
 对番石榴叶及生果进行了动物及临床研究，表明番石榴叶有效成分为黄酮苷，有促进胰岛素与靶细胞膜上专一受体的结合作用，能调整糖代谢、脂代谢，有降糖作用，并有一定的降压、降脂作用。

治疗糖尿病的中药处方:

中药处方(一)

【辨证】气阴两伤，血瘀于络。

【治法】益气养阴，活血通络。

【方名】活血降糖方。

【组成】生黄芪30克，山药15克，苍术15克，玄参30克，当归10克，赤芍10克，川芎10克，益母草30克，丹参30克，葛根15克，生地15克，熟地15克，木香10克。

【用法】水煎服，每日1剂，日服2次。

【出处】李毅方。

中药处方(二)

【辨证】肾虚。

【治法】滋肾固本，补益肝肾，活血通络。

【方名】滋肾蓉精丸。

【组成】黄精20克，肉苁蓉15克，制首乌15克，金樱子15克，淮山15克，赤芍10克，山楂10克，五味子10克，佛手10克。

【用法】上药研细末，水泛为丸，每服6克，日服3次，30天为1疗程。

【出处】吴仕九方。