

壹仁堂养生：熟地，养肾补肾、养肝护肝、补血养血

产品名称	壹仁堂养生：熟地，养肾补肾、养肝护肝、补血养血
公司名称	武汉壹仁堂健康科技有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	武昌区和平大道1178号武汉理工大学余家头校区教工食堂
联系电话	18007161178 18163314999

产品详情

熟地为玄参科植物地黄的块根经加工炮制而成，通常以酒、砂仁、陈皮为辅料经反复蒸晒，至内外色黑油润，质地柔软粘腻。切片用，或炒炭用。经炮制后，药性由微寒转微温，补益性增强，而古代研究，熟地黄所含的地黄多糖具有明显的免疫抑瘤活性，还有显著的强心、利尿、保肝、降血糖、抗增生、抗渗出、抗炎、抗真菌、抗放射等作用，亦可用于血虚萎黄、眩晕、心悸失眠、月经不调、崩漏、肾阴不足的潮热骨蒸、盗汗、遗精、消渴等症。

熟地的功效和作用

功效作用：

养肾补肾、养肝护肝、补血养血、提高免疫力

营养价值：

碳水化合物、蛋白质、纤维素、脂肪

适宜人群：

一般人均可食用，【遗精阳痿、不育不孕、月经不调】更易食用。

禁忌人群：

【脾胃虚弱,气滞痰多,腹满便溏】者忌服。

食用熟地要注意什么？

1 熟地应储存在干燥的容器内，放置在阴凉干燥的地方，注意防霉，防潮，阴蛀。

2 熟地可作为药材煎煮，有滋补养血效果。

3 熟地作为煲汤的食材可与排骨和当归、枸杞子、玉竹等其他药材煮成排骨药材汤。

如何挑选熟地？

在挑选熟地时要尝尝味道，味道越甜的越好，还有要选根部比较肥大比较匀称的熟地，颜色要黑亮黑亮的，比较柔软并且有些粘稠的熟地是最好的。

熟地如何保存？

熟地因放置干燥阴凉的地方保存，最好是密封的瓶子内，避免被虫咬食。

熟地的做法

熟地炖瘦肉

熟地麦冬饮

熟地羊肉当归汤

熟地强体酒

山药熟地茯苓粥

熟地黄补虚酒

山药熟地粳米粥

首乌红枣熟地粥

熟地牛膝五加酒

适宜与熟地搭配的食材

熟地 + 当归搭配当归一起吃：补血活血

熟地 + 羊肉搭配羊肉一起吃：滋阴健脾

熟地 + 粳米搭配粳米一起吃：滋阴补肾、益气养血

熟地 + 墨鱼搭配墨鱼一起吃：止血、收敛、养胃

熟地相克的食材

熟地 + 白萝卜 不宜和白萝卜一起吃：失去药效