

[中药秘方]菊花十大养生功用 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/242/2021\\_2022\\_\\_5B\\_E4\\_B8\\_AD\\_E8\\_8D\\_AF\\_E7\\_A7\\_98\\_c23\\_242344.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/242/2021_2022__5B_E4_B8_AD_E8_8D_AF_E7_A7_98_c23_242344.htm) 金秋，千姿百态的菊花傲霜怒放，给大自然增添了迷人的魅力。菊花不仅有观赏价值，而且药食兼优，有良好的保健价值。菊花酒：由菊花加糯米、酒曲酿制而成，古称“长寿酒”，其味清凉甜美，有养肝、明目、健脑、延缓衰老等功效。菊花粥：将菊花与粳米同煮制粥，濡糯清爽，能清心、除烦、悦目、去燥。菊花茶：用菊花泡茶，气味芳香，可消暑、生津、祛风、润喉、养目、解酒。菊花糕：把菊花拌在米浆里，蒸制成糕，或用绿豆粉与菊花制糕，具有清凉去火的食疗效果。菊花肴：用菊花与猪肉、蛇肉炒或与鱼肉、鸡肉煮食的“菊花肉片”，荤中有素，补而不腻，清心爽口，可用于头晕目眩、风热上扰之症的治疗。菊花羹：将菊花与银耳或莲子煮或蒸成羹食，加入少许冰糖，可去烦热，利五脏，治头晕目眩等症。菊花膏：以鲜菊花加水煎熬，滤取药汁并浓缩，兑入炼好的蜂蜜，制成膏剂，具有疏风、清热、明目之效用。菊花枕：将菊花瓣阴干，收入枕中，对高血压、头晕、失眠、目赤有较好疗效。菊花护膝：将菊花、陈艾叶捣碎为粗末，装入纱布袋中，做成护膝，可祛风除湿、消肿止痛，治疗鹤膝风等关节炎。菊花香气：有疏风、平肝之功，嗅之对感冒、头痛有辅助治疗作用。转贴于：100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)