



消食化积话芋头

<http://www.firstlight.cn> 2011-01-06

芋头，又名芋艿，为天南星科植物芋的块茎。芋头既是食物，又是药物。中医认为，芋头性味甘、辛、平，有小毒，入大肠、胃经，有解毒、散结、消瘰之功，本品少食可助消化，可治疗消化不良；对已溃或未溃的瘰疬痰核，用本品煮粥，或捣烂外敷，均可获效。

《大明本草》言其“除烦止泄，疗妊妇心烦迷闷，胎动不安”。《滇南本草》言其“治中气不足，久服补肝肾，添精益髓”。营养分析表明，本品淀粉含量占69.6%~73.7%，蛋白质含量1.75%~2.3%，此外，还含有脂类、矿物质以及维生素等，有一定的补益功效。

芋头粥 芋头50克，大米100克，白糖适量。将芋头择净，切为小块，大米淘净，同放入锅内，加清水适量煮粥，待熟后白糖调味服食，每日1剂，连续3~5天。可健脾胃、消食积，适用于脾胃亏虚、消化不良、小儿疳积。

芋头海带粥 芋头50克，海带、大米各100克，调味品适量。将海带洗净，切细；芋头择净，切为小块；大米淘净，三者同放入锅内，加清水适量煮粥，待熟时调入食盐等调味品，再煮一二沸服食，每日1剂，7天为1疗程，连续3~5个疗程。可健脾消积，适用于青春期甲状腺肿大。

芋头糯米粥 芋头50克，糯米100克，白糖适量。将芋头择净，切为小块，糯米淘净，同放入锅内，加清水适量煮粥，待熟后，加白糖调味服食，每日1剂，连续3~5天。可除烦安胎，治疗妊娠心烦、胎动不安。

[存档文本](#)