

基本資料

【來源】本品為睡蓮科植物蓮*Nelumbo nucifera* Gaertn. 的乾燥成熟種子。除去蓮心者稱蓮肉。秋季果實成熟時採割蓮房，取出果實，除去果皮，乾燥

【性味】甘、澀，平

【歸經】歸脾、腎、心經

【功能主治】補脾止瀉，益腎澀精，養心安神。用於脾虛久瀉，遺精帶下，心悸失眠

【用法用量】6~15g



各家論述

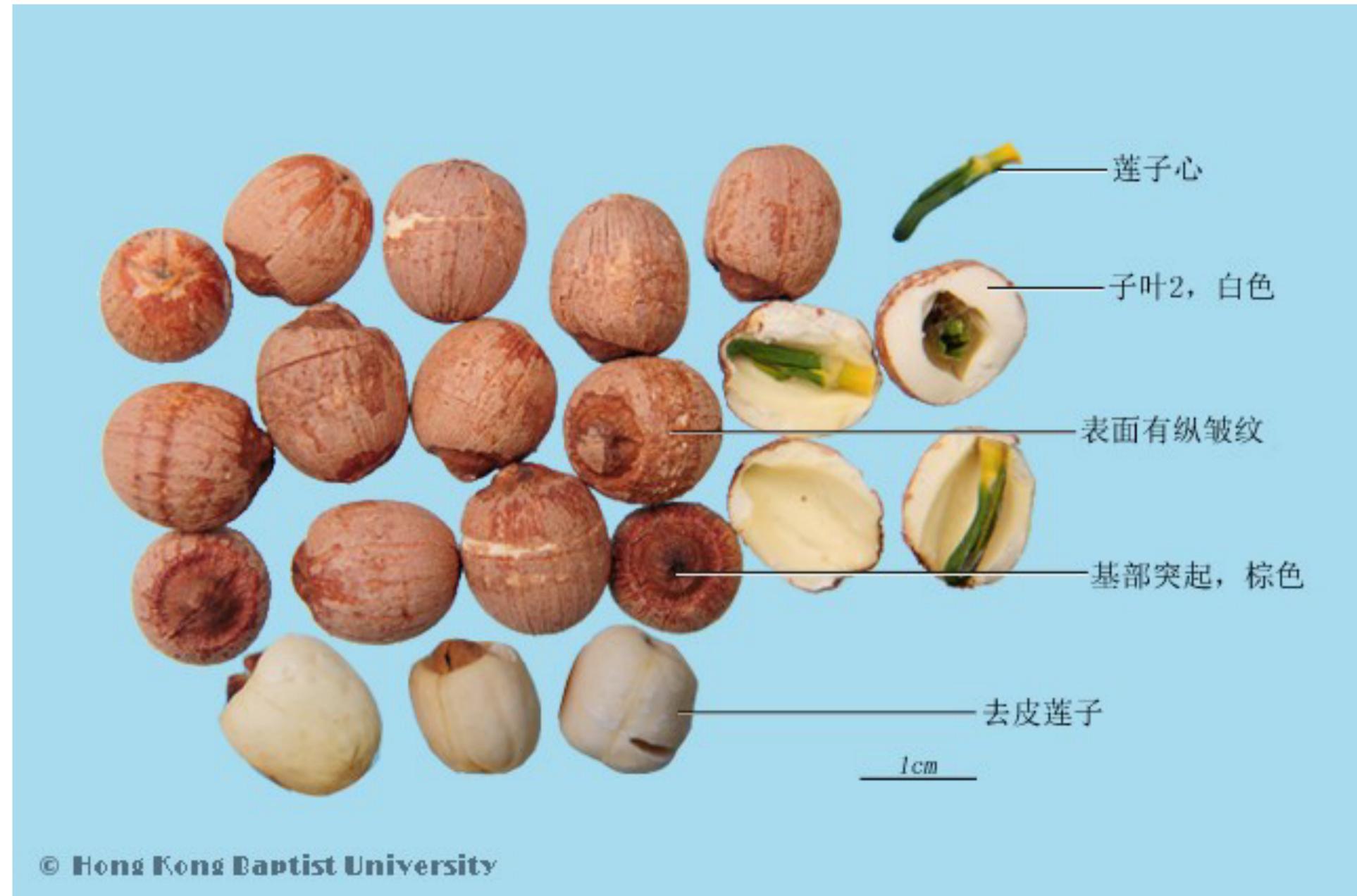
1. 《綱目》："蓮之味甘，氣溫而性澀，稟清芳之氣，得稼穡之味，乃脾之果也。土為元氣之母，母氣既和，津液相成，神乃自生，久視耐老，此其權輿也。昔人治心腎不交，勞傷白濁，有清心蓮子飲；補心腎，益精血，有瑞蓮丸，皆得此理。"
2. 《玉楸藥解》："蓮子甘平，甚益脾胃，而固澀之性，最宜滑洩之家，遺精便溏，極有良效。"
3. 《醫林纂要》："蓮子，去心連皮生嚼，最益人，能除煩、止渴、澀精、和血、止夢遺、調寒熱。煮食僅治脾洩、久痢、厚腸胃，而交心腎之功減矣。更去皮，則無澀味，其功止於補脾而已。"

鑒別

【性狀】

1. 本品略呈橢圓形或類球形，長1.2~1.8cm，直徑0.8~1.4cm
2. 表面淺黃棕色至紅棕色，有細縱紋和較寬的脈紋
3. 一端中心呈乳頭狀突起，深棕色，多有裂口，其周邊略下陷
4. 質硬，種皮薄，不易剝離
5. 子葉2，黃白色，肥厚，中有空隙，具綠色蓮子心
6. 無臭，味甘、微澀；蓮子心味苦

【品質】 以個大飽滿者為佳



商品

白蓮子(建蓮和廣昌白蓮)



紅蓮子(湖蓮和湘蓮)



食療

注意

1. 蓮子(含蓮芯)性涼，所以體質虛寒、脾胃寒涼的人不宜多吃蓮子
2. 尤其是不適宜喝蓮子心，否則會加重體寒的症狀，引起身體不適
3. 蓮子心不可與蟹、龜類一同食用，否則會出現不良反應。比如惡心、嘔吐、嚴重的可能會引起中毒
4. 此外，感冒、便秘及痔瘡患者也不建議吃蓮子
5. 食用時去掉蓮子心。蓮子心味道微苦，食用過多存在中毒的風險

蓮子百合炒甜豆

1. 百合有和胃安神的功效。如果經常精神緊張，出現胃炎、胃痛等，可食用百合
2. 與胃藥不同的是，食胃藥只能止胃痛，但是不能修補胃黏膜，而百合可協助淺表性的胃炎及胃潰瘍康復
3. 而蓮子有安神止瀉功效，如果大便經常不成形的人或睡不好的人，可以多吃蓮子百合，以改善睡眠質素，所以蓮子百合對於有胃病、睡不好、焦慮、神經衰弱的人，都特別適合

蓮子百合粥(2至3人份)

材料：蓮子30克、乾百合30克、大米100克、紅棗六枚、冰糖適量
方法：先將蓮子、百合洗淨，泡發備用；再將大米、紅棗洗淨，與泡發的蓮子、百合一同放入鍋內，加適量水，武火煮開，轉文火熬煮，快熟時加入冰糖適量調味
功效：滋陰健脾，養心安神

1. (02-04-2020) 【抗疫你要知】 滋潤蓮子百合 變身中醫安神食療。明報健康網，檢自：<https://health.mingpao.com/> 抗疫你要知-滋潤蓮子百合-變身中醫安神食療/
2. 王婧 (4-09-2019) 食用蓮子正當時 這些好處你瞭解嗎？人民網-科普中國，檢自：<http://lxjk.people.cn/n1/2019/0924/c404177-31368990.html>
3. 註冊中醫師姜小舟，情緒不佳？中醫幫到你，基督教聯合那打素社康服務，檢自：http://www.ucn.org.hk/?l=s&c=health_cm9