

阿胶的功效与作用及食用方法

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/170352736743717.html>

范文网，为你加油喝彩！

2023年12月26日发(作者：绩效考核内容)

理性是生存 感性是生活
生命不息 生活不止



阿胶，是中医药里的传统名贵药材，亦称“阿钦”、“阿青”。阿胶源自蒙古高原的马匹、牛、驴皮等动物的胶原蛋白经过煮制而制成的。阿胶的功效作用很多，而被人们称为“补脾生津，滋阴润燥，滑肠润肺治疗咳嗽，干咳不止，消除疲劳，延缓衰老、减轻神经紧张和压力的症状”等，被广泛应用于中医学和保健中。

一、阿胶的功效与作用

1. 补血养颜：阿胶是中药中一种补血圣品，含有大量复合氨基酸、葡萄糖酸钙、胶原蛋白等多种营养物质，可以滋补肌肤，从而起到补血养颜的作用。
2. 补肾壮阳：阿胶可以益气补精、滋补肾阴、补肾壮阳，改善人体的精力不足、性功能低下、阳痿早泄等症状，特别适用于中老年男性。
3. 润肺止咳：阿胶所含有的胶原蛋白可以润肺止咳，改善肺部的状况，对于咳嗽、气喘、支气管炎等呼吸系统疾病有很好的缓解效果。
4. 养血安神：阿胶也是一种安神的中药，可以补肾安神、宁心健脾，有很好的安神作用，可以提高神经系统的稳定性，缓解因心理压力带来的情绪不稳定等问题。
5. 减轻疲劳：阿胶对于体力疲劳、精神疲劳、长时间熬夜等情况有很好的改善作用，能够迅速恢复身体机能，让身体恢复活力。

二、阿胶的食用方法

阿胶的用法用量很多，可以依据个人的各种情况而变化。

1.
直接食用：阿胶在制备的时候，一般分成块状或者片状，每一片约为10-15克，可以直接食用，或者用开水冲泡。
2. 冲饮：将一小块阿胶放入杯中，倒入热水至没过阿胶，用左右刮动的方式搅拌，待阿胶完全溶解后即可饮用，可以放入红枣、枸杞等中药材一起冲饮。
3. 炖煮：可以将阿胶片煮成糊状，加入蜜枣、桂圆等食材，煮成一碗阿胶枸杞糊，即可滋补身体的气血。
4. 加工食品：阿胶也可以作为食品中的原材料，用于肉皮冻或者糕点。

总之，阿胶是一种非常珍贵的中草药材，对于多种身体的疾病或者保健有很好的作用，但是需要根据个人的身体情况或者药物过敏情况来选择是否食用，不能过量食用，否则可能会带来一些副作用。



更多 在线阅览 请访问 https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发