

雪菊宝典,带您全方位了解雪菊



雪菊是具有独特功效的稀有高寒植物。只生长在2600米以上的雪山上,生长环境特殊,花期非常短暂,只在八月绽放一次,产量极小,弥足珍贵。有了这样苛刻的环境,它的采摘工作自然非常艰难。必须在太阳刚刚升起的清晨人工采摘,沾露带霜,方能保持菊瓣完整无损。随着越来越多的人加入采摘行列,货源奇缺的现象则更为突出。

上世纪末,世居于喀喇昆仑山北麓的维吾尔族牧民在昆仑山的雪线之上发现了一种小黄花,这种小黄花状如雏菊,花瓣金黄,花蕊棕色,生长于昆仑山3000米以上的冰峰峭崖中,采昆仑之灵气,集天地之精华,耐酷寒之磨砺,经冰雪之纯化。由于这种小黄花出自昆仑山雪线之上,被大家冠以“昆仑雪菊”的美称。因其金色的花朵经沸水冲泡后,汤汁自然呈现出犹如琥珀一般的绛红色,淡稠适中、红润剔透,近似血液,也被称为“昆仑血菊”。

雪菊真空保存最佳,容器保存以锡瓶、瓷坛、有色玻璃瓶为最佳。其次宜用铁听、木盒、竹盒等,其中竹盒不宜在干燥的北方使用。塑料袋、纸盒最次。容器要干燥、洁净、不得有异味。

科学研究表明,昆仑雪菊的成分含有挥发油、菊甙、腺嘌呤、胆碱、水苏碱、小蘖碱、黄酮类、菊色素、维生素和18种氨基酸。氨基酸中含有其他菊花中罕见的胱氨酸,同时茶氨酸、赖氨酸、甘氨酸含量高于其他大多数品种。昆仑雪菊还含有15种微量元素,微量元素中的钙、铁、镁、锰等营养成分的含量均高于其他菊花。总黄酮含量达到11.6,远远高于其他20种菊类冲泡饮。

雪菊的功效与作用

1.雪菊有调节三高的作用:野生昆仑雪菊是维吾尔族世代传承下来的一种养生、保健的天然植物。具有高效降血脂、软化血管、去除体内垃圾的作用。

2.雪菊有清肝明目、益肝补阴、美容养颜、润肠通便的作用。

3.雪菊有减肥养颜的作用:由于昆仑雪菊具有去除体内垃圾的功效,因此利于消脂减肥和排毒养颜。

4.雪菊有改善睡眠质量的作用:长期饮用昆仑雪菊对经常失眠者效果也很不错。

5.雪菊有营养心肌的作用:野菊花含菊醇、野菊花内酯、氨基酸、微量元素等多种活性成分。其水提取液对心血管系统有明显保护作用,能提高心输出量,增加心肌供氧量,保护缺血心肌的正常生理功能。

6.雪菊有抗菌消炎的作用:中医认为,野菊花性凉,有疏风清热,解毒消肿,健脑明目等功效,对肺炎、鼻炎、支气管炎、咽喉肿痛等有明显效果。因此具有杀菌、抑菌、消炎、预防感冒和慢性肠炎的功效。

常饮雪菊茶,有神奇的降三高作用,且具有很好的清肝明目、益肝补阴、美容养颜、润肠通便之特性,对用眼过度造成的视觉疲劳与饮酒造成的肝脏伤害等症,有一定的缓解作用,并且睡前饮此茶不会失眠,反而具有安神之功效。

雪菊冲饮方法

茶壶冲泡:(1)一般饮用者(日常保健、失眠、减肥美容等):每天1-2克(或12-15朵),可用杯子直接冲饮,第一泡用少许95°

以上的开水快速冲洗后倒掉,洗去杂质和沙尘,每杯可冲泡5-6次,或到颜色基本退去为止。如在晚饭后饮用,对经常失眠者有较好效果。

(2)预防及调节三高:每天3克,可分为3杯,每杯1克(12-15朵),每杯可冲泡5-6次,到颜色基本退去为止(方法同上),也可以将3克雪菊一起用小茶壶冲饮。

(3)高血压、高血脂、高血糖患者:每天3-6克,可用昆仑雪菊替代茶叶长期饮用。如用茶壶冲饮,每壶3克雪菊,可冲泡6-8次(茶壶容量以250毫升为例)。

茶杯冲饮:每杯投入雪菊1.5克左右。通常在连续饮用雪菊一个月左右(合计100-150克),三高症状即有显著改善。雪菊的泡法

1.要选择瓷杯或者玻璃杯。
2.要用沸水 雪菊性寒,用沸水更容易让雪菊的效果发挥到极致。

3.闻雪菊浓郁的清香 当雪菊进入水中,慢慢绽开笑脸,那是多么欣喜的一个过程。时间越久,茶就越浓厚,一股浓郁的清香扑鼻而至,那时你就知道为何从古至今有那么多文人墨客陶醉其中了。

4.雪菊入口感觉 雪菊是可以食用的,当我们喝完茶水,可以把雪菊含在嘴里,那种清而不浊,清新入肺的感觉实在是美妙。

雪菊种类型鉴别

雪菊的野生发源地和种植地在新疆,新疆雪菊亦是中国的雪菊。雪菊从生长地域(海拔高度及相应的土壤、大气、光照等自然条件),生长方式等分为三种:高海拔昆仑雪菊、平原雪菊、大棚雪菊。

1.高原海拔昆仑雪菊新疆和田皮山县克里阳乡与中国唯一野生雪菊生长地海拔、土壤、大气、光照一致(海拔2600米以上,紫外线强、空气稀薄、早晚温差较大)。

高海拔昆仑雪菊颜色金黄,花蕾较小,花瓣厚实。花期只有18天,每年8月中旬开放一次。冲泡后有浓重的高档红茶口感,略带药味,颜色鲜艳呈琥珀色,耐泡。

高海拔昆仑雪菊包括高海拔的野生雪菊和人工种植雪菊。

2.平原雪菊海拔2600米以下区域(包括昆仑山脉低海拔区域),平原雪菊花瓣颜色浅黄,花蕾较大,多为大田种植。花期为2个月,产量大。冲泡味淡,色浅,不耐泡。

3.大棚雪菊新疆南北疆都可以种植。大棚雪菊花瓣颜色浅黄,由于生长条件优越,花蕾较大,花期2-3个月,产量大。冲泡味淡,色浅,不耐泡。

枸杞这样搭配吃

枸杞原是名贵的药材和滋补品,现在已经是家家户户都买得起的东西了,而且很常见。

据《本草纲目》记载:久服坚筋骨,轻身不老,耐寒暑,补精气不足,养颜,肌肤变白,明目安神,令人长寿。可以说是长寿必备!

枸杞这么好,那您真的会用吗?吃枸杞滋补可不是简单的泡水、干嚼就可以的,一定要会用,才能更好的发挥其作用。

1.枸杞+龙眼延年益寿

材料:枸杞、龙眼肉各20克,葡萄干50克,蜂蜜20克,菠萝200克。

做法:枸杞、龙眼、葡萄干、菠萝用水冲洗干净;放入小碗加蜂蜜及适量水入蒸笼蒸20分钟即可。

功效:常服延年益寿,充实正气,补气养血。

2.枸杞+枇杷补肾润肺

材料:枸杞、枇杷、黑芝麻、杏仁各50克,蜂蜜适量。

做法:1.将枇杷、杏仁切碎放入锅内;2.加入洗净的枸杞、黑芝麻,加水浸泡;3.大火烧沸,小火熬煮20分钟,取煎汁1次,

加水再煮共取液3次,合并煎液,用小火浓缩至膏;4.加1倍分量的蜜即成,冷却装瓶待用。

功效:益肺肾补虚,平喘咳润燥,用于虚弱,体质软弱患者。

3.枸杞+红枣补血润肤

材料:大枣10克,枸杞8克

做法:1.把大枣放入锅中用中火炒10分钟左右,待大枣外皮颜色逐渐变深即可,倒出放到碟子中,凉透后待用,有多的可用密封容器先装起来以后备用;2.把凉透的大枣,加上洗净的枸杞一齐放入茶壶里;3.加入适量的冰糖,然后加入热水,冰糖的份量可根据自己的口味来放;4.盖上茶壶盖子,约5分钟左右闷出味道后即可倒出来喝。

功效:使面色红润、补气血。美容,皮肤白嫩,有光泽。

4.枸杞+蛋防止老花眼

材料:枸杞20克,鸡蛋2个

做法:1.枸杞洗净放入碗中备用;2.将鸡蛋打入碗中,与枸杞调匀;3.蒸熟即可食用。

功效:中老年人多吃枸杞鸡蛋羹,可延缓视力衰退,防止花眼。

枸杞四季都可用 滋补作用各不同

“天人合一”是中国自古追求的一种境界,而这种理念,放到日常生活中也再合适不过,顺势而为,可修身,且事半功倍。

对于用枸杞来说也一样,不同时节用枸杞的作用,配合不同的东西,会有着明显的区别。

1.春天配黄芪助阳气生发

春天万物复苏,人体阳气渐渐升发。枸杞味甘平补,春季可以单独服用,也可与味甘微温之品同时服用,助人阳气生发,比如说黄芪等。

2.夏天配菊花滋阴明目

夏天人们总是渴望一壶甘凉的茶水消除暑热,枸杞子味甘,如果配菊花、金银花、绿茶等,饮用后感觉心旷神怡。

尤其是与菊花搭配,可以滋阴明目,清除肝火。

3.秋天配山楂滋阴润燥

秋天空气干燥,人们总感觉到口干唇裂,皮肤起屑,用很多润肤霜也难以抵挡萧瑟的秋风。

这个季节吃枸杞子需要配滋润食品,比如雪梨、川贝、百合、玉竹等,效果更好。当然,也可以配用一些酸性的食品,如山楂等,以达“酸甘化阴”之效。

4.冬天配山药平补阳气

冬天人们将自己裹进厚厚的棉衣中以助自身阳气抵御寒冷。

枸杞子能够平补阳气,天天服用,特别是和各种粥品搭配,大枣、龙眼、山药等。有助于人体阳气生长,抵抗自然界严寒。

枸杞是大众补品,看完此文别再只会泡水喝啦,加点东西就能让它发挥更加强大的功效。

搜集本周连续5期青海特产介绍,8月26日至28日展览期间,凭个人身份证领取青海特级生态枸杞一份!(限2000份)



青海特色产品展

QINGHAI SPECIALTY SHOW

主办单位:《海东日报》社 微信公众号 青海圣峰生物技术开发有限公司

时间:2016年8月26日~8月28日 地址:长江中路723号《启东日报社》内 咨询电话:13606286808