2025/09/28 公開

白きくらげの薬膳的効能と使い方

肺を潤す効果に優れた食材。楊貴妃が好んで食べていた事で有名ですね。肌を潤す効果もバツグンなので乾燥が気になる季節におススメです。

○白きくらげの薬膳的効能

・肺を潤す
・胃を元気にする
・体液を生み出す

○こんな子におススメ

空咳、のどが渇く、肌荒れ、コロコロ便の便秘

○調理方法

できるだけ時間をかけて戻し、たっぷりの水でトロトロ柔らかくなるまで煮る。スープなど、水分と一緒に摂ると更に効果的です。

○注意したい事

下痢している場合は控える。

記事監修：日本ペット中医学研究会 https://j-pcm.com/
食材を与える場合は体調を考慮しながら与えるようにしてください。