



韭菜富含纖維質，  
對促進腸壁蠕動，  
防止大便乾燥，  
預防大腸癌有極大好處。

## 春初早韭最鮮美

**韭**為百合科，原字“韭”不冠“艸”頭，為古名。多年生宿根性草本植物。因生性耐寒耐熱，四季皆可栽培，台灣區以彰化縣所產最多，韭葉及花莖烹食風味甚美，是本省重要的蔬菜之一。可做各種烹食均佳。

### 易種易生

韭菜之“韭”字的形音，依“說文”解釋是依韭菜排列生長地上的形狀畫象而成，又因為韭菜易種易生，一歲十割，根持不壞，來春又發芽，是一種即“久”生的菜。

農政全書中提到：城郊農家種韭，一月兩割，所得足供家用，累積計算，一歲十割，是為長生韭，到了冬天天寒地凍，移韭根藏於地窖陰蔽處，培以馬糞，因燭而長可有一尺餘長，由於不見冬日，葉嫩色黃，稱為韭黃，是韭中美味，以此交易，利益多於常韭好幾倍。以之“韭”故“久”矣。所以音作“久”，且與“九”音訛為趣談。

### 春韭嫩美

韭以春韭為最美，“南齊書周顥傳”（西元479—502年）說：“顥清貧

(上接第10頁) 晚期癲癇多發生在一周以後，因穿透傷、大腦皮質損傷或感染較易發生外傷性癲癇。

#### (一) 頭部外傷後症候群

會有頭痛、頭昏、視力模糊、個性改變、意志力不集中，記憶力減退或怕吵，大部份發生於輕微頭部外傷的病人。

#### (二) 水腦症

因血腫塊或炎症，使腦脊髓循環受

阻礙所致。

#### 四神經系統障礙

包括運動、感覺以及腦神經障礙，嚴重更造成中、重度行動不便，或成植物人。

### 了解預後效果

(一) 年齡——越大者，死亡率愈高，預後也愈差。

寡欲，終日長蔬食，雖有妻子，獨處山舍。文惠太子問顥：“菜食何味最勝？”顥曰：『春初早韭，秋末晚菘』”詩經又提到，春日早晨以羔羊和韭獻祭。可見得古人以初春韭菜最嫩美時為最佳饗食是有其道理的。

碧盈盈的韭菜中，含有多種營養成分，最可觀的是鈣、鐵、胡蘿蔔素和維生素C，此外還含有維生素B、硫化物和揮發油等物質。現代醫學認為韭菜有興奮作用，有強壯的功效。

中醫學則說：韭菜性溫，味辛甘，“煮食歸腎壯陽，止泄精，暖腰膝”所以韭菜也叫“起陽草”其中又以韭根及韭籽的使用最多。

### 富纖維質

韭菜富含纖維質，對促進腸壁蠕動，防止大便乾燥，預防大腸癌有極大好處。更且韭菜在腸內還有消毒、滅菌的能力，如以韭菜、韭黃或煮或炒，或湯或粥，都可以達到整腸胃、止洩痢的現象。惟對消化不良者言，過多的韭菜則易造成腸胃負荷而生病變。

韭菜或韭黃搗汁作內服是極好的止吐方，簡單的使用方法是以韭搗汁，加牛乳，溫熱後慢服，可治療反胃現象。如因食有不潔造成下痢，生韭菜亦可解毒。偶有小虫跑入耳朵，一滴生韭菜汁，亦能叫小虫子快快爬出來呢！

(二)葛氏昏迷指數——越高越好，介於3～6分者，死亡率愈高。

(三)顱內腦水腫——水腫愈厲害，預後愈差。

(四)顱內出血部位——位於硬膜外腔出血及慢性硬膜下腔出血的病患，預後較好，急性硬膜下腔出血合併腦挫傷，預後最差。

(五)有其他系統性疾病——如休克缺氧、

### 妙用無窮

若作外敷用，跌打損傷，瘀血腫痛，或者外傷出血，蚊蚋叮咬以韭菜或根搗爛敷於傷處，能止血、止痛、消瘀、止癢。由是而知，韭菜妙用無窮。

然大醫家李時珍亦說：韭菜“春食則香，夏時則臭”，是敬告使用韭菜者必知的禁忌。凡“多食則能昏神暗目，酒後尤忌，熱病後十日食之。即發困。五月間多食乏氣力，冬月多食動宿飲吐水。不可與蜜及牛肉同食。”尤以後者不可不慎，因韭菜與蜜、牛肉同食，上吐下瀉，渾身乏力，其後果甚堪虞。

### 常見菜蔬

韭菜是極平民化且易得的菜蔬。東漢學人郭林宗博通經典，弟子數千，却不求聞達於權貴，歸返自然。友人相訪，以韭菜煎餅晏客傳為美談。

北魏李崇權傾當代，富此國君，但因生性儉樸，每以韭及薤做菜，而無肉食。其門客却與朋友說：“李令公一頓飯桌上十八種菜”。朋友疑而不信。門客解釋說：“李令公每飯有韭和薤成二‘九’，不就十八種菜了嗎？”朋友們聽了皆不禁大笑。韭和“九”即因之訛為趣談。

肺疾、糖尿病、肝臟、腎臟疾病者最差。

### 預防最重要

騎乘摩托車，一定要帶安全帽，開車勿超速，喝酒勿開車，做激烈運動，如拳擊、美式足球、棒球等均要帶頭盔，以保護頭部。