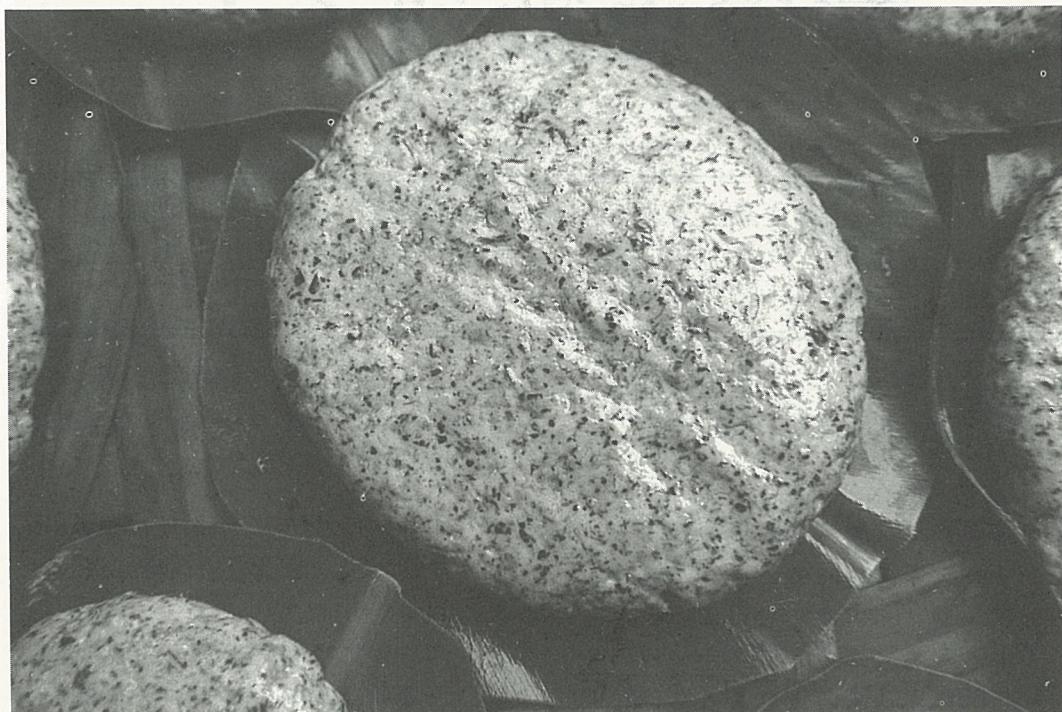


# 健康艾草

邱健人



琉球人把艾當做蔬菜吃，中國食品只有厝穀粿沾了一點“艾”味（阿丰攝）

艾，不但驅蟲，也能抑制細菌的生長。

**提**起艾，國人在端午節為驅邪，門口都少不了它。針灸，灸時就需用艾棒或艾球來燒。至於吃，大概只有端午節才能吃到厝穀（艾）糕了。

但是琉球人，則把艾當做蔬菜來吃。不僅放在飯裡，煮魚、煮羊肉汁也少不了它。當然也有加艾的蛋糕或糕點。

琉球人之所以喜歡吃艾，與琉球氣候有關。琉球高溫多濕，害蟲特別多，而艾不但驅蟲，也能抑制細菌的生長。最近更發現，琉球長壽的人特別多，這可能與琉球人常吃艾有關。

艾是菊科多年生草本植物，常見於野外的一種開着黃金色小花的雜草。但艾所含的營養，值得重視，艾每100克含有蛋白質7.7克，是所有蔬菜之冠。所含的纖維素也高達每100克2.2克。並含有3600微克( $\mu\text{g}$ )的維生素A、0.12毫克的維生素B<sub>1</sub>、0.23毫克維生素B<sub>2</sub>、22毫克的維生素C。至於所含礦物質，鈣、磷、鉀都很豐富。

其中，維生素A是強化粘膜不可缺，也是防止癌症不可缺的維生素。維生素C，由於抗氧化力強，不但可抑制過

氧化脂質的形成，並可預防動脈硬化。

艾的特殊香味，是所含的精油成分，水芹烯及側柏酮所形成。此種精油有很強的殺菌作用，古時候用來燻室內，以消除室內的細菌及黴菌，即所謂的驅邪。

又，艾另含山道年的植物鹼，具有驅蟲的作用。而茵陳蒿素(capillarisin)及七葉樹雙甲醚(esculetin-dimethether)，具有顯著的胆汁分泌促進作用，故中醫用來治黃疸的病。

民間用艾湯來治腰痛、痔、神經痛等。而以艾青汁來治高血壓、胃腸病等。艾茶用來治高血壓、神經痛、胃腸病及冷症等，艾酒據說對於氣喘發作，有抑制的作用。

艾要食用時，採嫩芽的部份，先用鹽及重曹（碳酸氫鈉）煮，以去苦澀味。再用油炒，就成為一道美味的菜。另外，沾麵粉及蛋來油炸，也是很好吃的油炸食品。至於作成糕點，只需將煮熟的艾搗爛，加到年糕的原料中，蒸熟即成艾年糕，是一道很美味的點心。 ■