

服務信箱

● 健康門診

甜味百合 可入藥

苦味百合 宜觀賞

圖 永和市黃泰局先生：

百合花鱗瓣以冰糖煮食，能降肝火治嗽，本人亦種有數盆（花是白色的），於開花後把頭部挖出，取其鱗瓣經浸水數天（每天換水），曾用冰糖煮食，可是太苦不能食，請問要如何處理才能可口？

圖 中國醫藥學院中國藥學研究所邱年永教授：

黃泰局先生承詢有關“百合鱗片冰糖煮食，降肝火治嗽，有苦味的問題。百合屬於百合科（Liliaceae）百合屬（Lilium）植物的總稱。全世界約80種，分布我國大陸約35種，台灣自生及引種栽培約10~12種。

百合的用途可分食用、藥用、花卉用三大類，其中鱗莖又分甜味品種和苦味品種二大類，甜味可供食用或藥用，如卷丹百合、山丹百合、麝香百合等有10種之多，苦味品種為觀賞或切花材用。

惟我國及日本自來栽培專供食用、藥用者，如卷丹百合、家百合等即甜味品種。因此黃先生自家種植者採食者，恐非甜味品種，但未親見仍是不敢確認。

一般百合無論是作食用或藥用的加工方法，將挖取的百

合鱗莖，從基部橫切片片鱗瓣（片）即散落，洗淨後用開水燙8~10分鐘，即撈起曬乾備用。

中醫用藥主要有潤肺止咳，清心安神功效。用於治陰虛久咳，低熱煩躁，精神恍惚，神經衰弱不眠症等其他中藥使用。

膳食可製作：百合湯。台灣曾見過嘉義市文化路，百合片和糖（或冰糖）共煮熟，稱百合湯的專賣店。

有關百合我國自古以來的文獻記載，無論是文學、博物、醫藥均極為豐富，無法以簡言數語能夠究竟。

● 園藝門診

馬拉巴栗 修剪有秘訣

圖 台北市張小姐：

從花市買回一棵全都修剪得禿禿的馬拉巴栗莖幹，種植效果極好，枝葉茂盛，但只長出一個枝條，雖然葉片十分健壯，如何修剪才能使其長出更多的枝條？

圖 台北市建國假日花市黃瑤娜：

馬拉巴栗是極受歡迎的室內植物，生性強健極易栽培。它原為高大的喬木，會開花結果，果實可食，味如花生，因此又有美國花生的別稱。如今業者利用修剪抑制生長，並促使莖底部肥大，更具觀賞效果，修剪後由於植物具有頂芽優勢，即修剪後最上端的芽沒有了抑制物質，即可長出，但此

處亦會分泌出抑制物抑止下端的芽生長，即所謂“頂芽優勢”，因此通常長出的芽多為1~2個；而業者栽培時會使用催芽劑，促進芽點生長，如此即可得到更多的枝條。

一般民眾栽培時，若想有更多的枝條最簡單的方式就是再作一次修剪，但勿將長出的枝條全部剪除，最好保留基部約3公分的地方剪除，因此處的芽點生長較老幹上的芽點旺盛，較易長出新芽；儘量勿使用催芽劑，一來不符合經濟效益，因所處理之株數不多，二來催芽劑的濃度使用，因植物的生長及季節而有不同，使用不當，濃度太低無法達到效果，濃度太高則植株易死亡。修剪後勿施肥，約一個月後再施即可。



營養保健顧問

李寧遠

國立體育學院
運動科學研究所教授

李蘭

台灣大學公共衛生系
所副教授

李蕙蓉

國泰綜合醫院
營養組組長

洪建德

陽明醫院
新陳代謝科主任

黃伯超

台大醫學院教授

張珏

台大醫學院公共衛生
研究所副教授

董大成

台北醫學院教授

蔡敬民

輔仁大學食品營養
研究所教授

鄭福田

台大環工所
教授兼所長

賴金鑫

台大醫學院
復健系主任

謝明哲

台北醫學院教授
兼保健營養系主任

家庭園藝顧問

王才義

中興大學園藝系
副教授

李岫

台灣大學園藝系教授

（以上按姓氏筆劃排列）