

季節食補植物

冬

小寒：國曆1月5日

大寒：國曆1月20日

臘月

文·圖／蔡政純

指導／邱年永

(中國醫藥學院中國

藥學研究所教授)

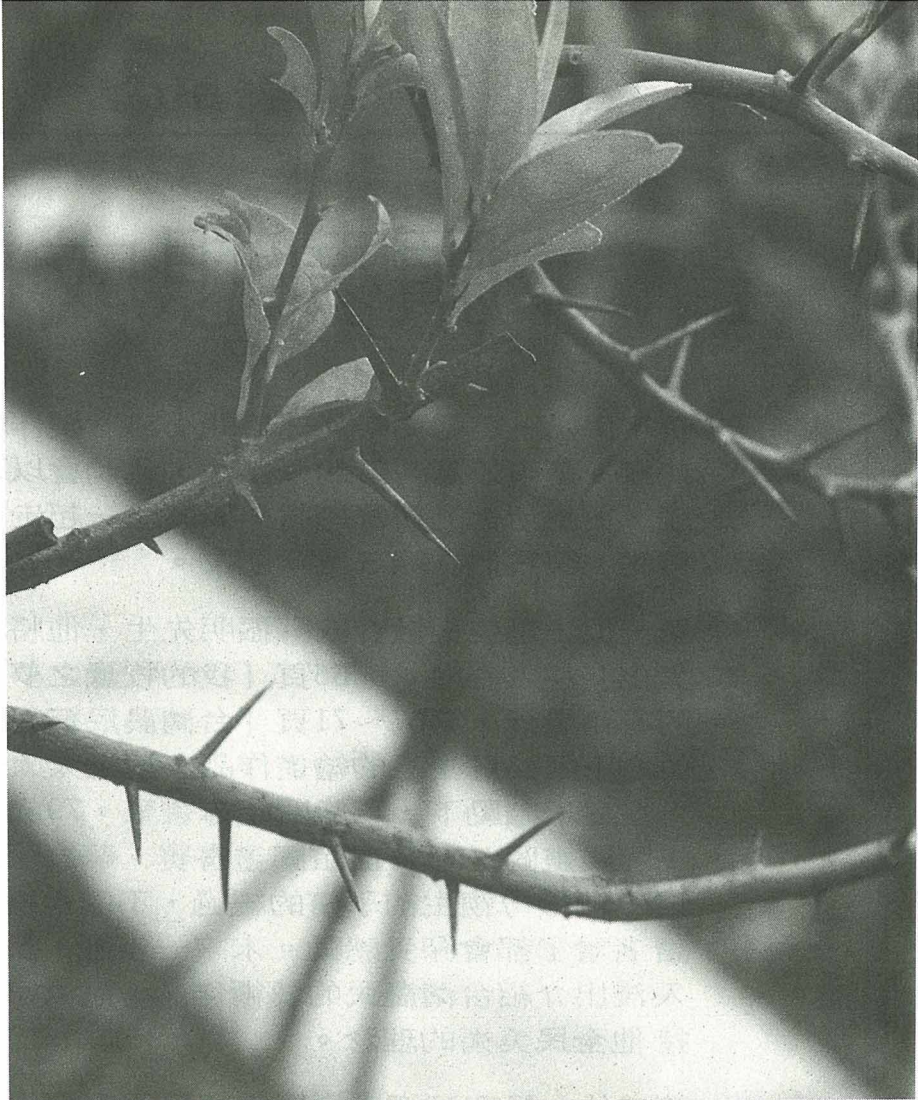
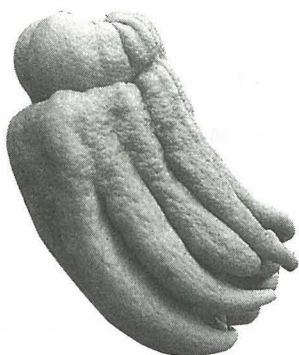
佛手來 寒氣散

中醫名言：「不治已病治未病，不治已亂治未亂。」以「食治」「食養」的理念，利用食物的不同性味，以飲食調養，達到有病治病，無病養身的作用。

這就是我國歷史悠久「醫食同源」的藥膳觀，《鄉間小路》從本期開始，邀請蔡政純女士與邱年永教授，依著節氣時令，為本刊讀者系列介紹可入藥又可烹食的植物，詳述其特性、藥效、品種、產地以及食用方法，提供讀者很實用的「家庭藥膳」學。

西元1700年左右，當閩南人民遷入台灣時，即把福建土產的佛手柑帶入台灣；現在佛手柑變成民家觀賞及藥用的植物。在全省各地零星栽植。

清代《養生隨筆》一書中提



到，閩人將佛手柑切成細絲，與洗好的白米同置鍋中，加入適量的水，調煮成粥；等到粥煮好了，再將佛手柑絲撈去，調入白糖，攪勻食用。這種獨特的食用方法，是採擷佛手柑特有的清香，做開胃的引子。佛手的皮具辛味，肉甘而略微苦，是調和胃氣的好手。由此特點，佛手柑自然成為食療食補的主方。

李時珍的《本草綱目》中提到，「拘橈狀如人手，俗乎佛手柑。」據考證，拘橈和佛手柑應屬兩种植物，不能混為一談。本省各地有稱香圓、香柚、五指柑、佛手香圓，概均為佛手柑的別名。

佛手柑為芸香科植物，植株多為灌木或小喬木，一年開花一

次，花具香氣。葉片長橢圓形或矩圓形。每年3、4月為盛花期，9到12月為結果期。果實成卵形或矩圓形，且頂端成指裂狀。通常並指不展開者，稱拳佛手；展開者，稱開佛手。

中藥典中以佛手柑為理氣、舒肝、和中的良方；尤其對寒氣浸入的胃痛、嘔吐、慢性胃炎，具有止痛、散寒、解鬱、開胃、健胃的功能。而現代藥理實驗發現，佛手柑特有的提取物對動物體腸管有明顯抑制作用。對十二指腸痙攣有解痙作用，並能抑制心臟、降低血壓。

佛手柑全株以花、果實和根的使用價值最高。枝葉亦可入藥。通常在秋冬時挖取粗根，曬乾切片，治四肢酸軟，男人下消等



佛手柑的花、果、根，食用價值最高。

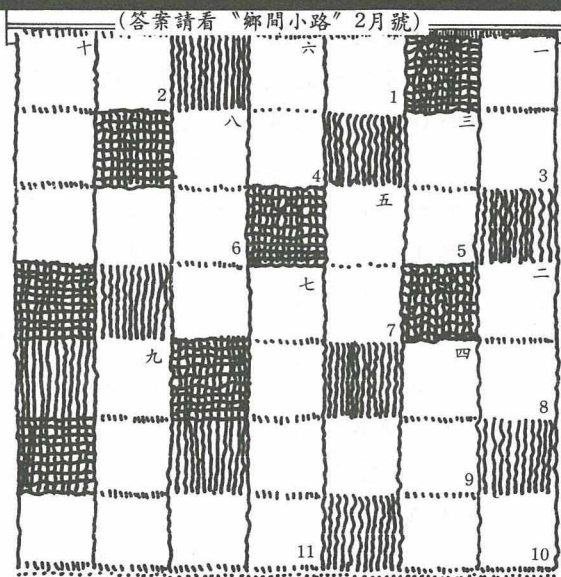
症。採收或拾集落花，曬乾或烘乾、煎水作茶，可治胃痛。到果實初熟時，採果晾曬3~5天，切片封藏，防止香氣散失，即成治療顏面寒痛、胃痛、舒肝的主方。另外，還有一味極特殊的調理方，就是將佛手柑果實以蒸餾法蒸餾，所集蒸餾液名佛手柑露，是悅脾、解鬱、寬胸的甘露。

佛手柑和陳皮相類似，比較之下，佛手粥健胃止痛作用比陳皮粥強，但燥濕化痰作用却不及陳皮粥。佛手煮粥以鮮品較佳，且不能久煮。若是煎茶，加大棗，或百合，或蜂蜜，則療效與風味俱增。如與白酒調和成佛手酒，能溫胃理氣，治胃虛冷、慢性胃炎。佛手酒製作以100公克酒置放3公克佛手柑比例處理。飲用則少量為宜，切莫貪杯，否則成反效果。 ◆

填字方塊

直的提示

- 一、節氣名，在國曆的1月20或21日。
- 二、台灣北部最大都市。
- 三、不親熱，不熱心，冷清。
- 四、在海水中生長的魚類。
- 五、多年生球根花卉，冬季開花，金盞銀台，滿室清香。
- 六、由卵孵化而來。
- 七、成語名，形容女子姿容美麗，堪與桃花爭艷。
- 八、武術之一，以鐵沙袋於凳上，擺馬步以左右掌摔批之。
- 九、安閒自在的遊玩。
- 十、專門用來牧羊的狗。



文／荒人

橫的提示

- 1.禽類伏卵解成為雛。
- 2.將牛、羊、馬放養草地餵飼。
- 3.形容天冷。
- 4.還沒精煉的鐵。
- 5.地名，位台灣北部，靠淡水河。
- 6.狗的一種，原產中國，表皮多皺很可愛。
- 7.植物名，耐旱，肉質，扁平如掌，有刺。
- 8.海名，英國、丹麥、挪威之間。
- 9.台灣高冷地果樹之一，甜美多汁，果肉柔軟。
- 10.魚名，體黑而長約3公尺，皮膚有黏液，味美滋補。
- 11.利用花卉裝飾車體，並在街上遊行。

蒙	爾	荷			閒	休
		花	媒	風	雲	
杏	銀			花	薑	野
	圓	桂		雪	鶴	白
		花	羞	月	閉	頭
	捐				門	翁
曝	獻	人	野		造	營
曬			草	前	車	

(12月份方塊)