

# 桑與桑椹 傳統作物 新氣象



桑的通身是寶，自古為中醫師所讚嘆，可惜近代醫學對桑的研究並不多。桑在食品的運用上亦少有發揮。近來市面上有桑椹果醬、桑椹果汁及桑椹酒出售，若能進一步發展桑椹汽水、桑葉茶、桑枝散，對因養蠶而種桑的傳統方式，必有另一番新的衝擊。

**提**到桑樹，大家必然聯想到採桑養蠶，事實上，桑的全身均具評價甚高的療效。它的葉、枝、根皮和果穗都可入藥。

中藥分為桑枝、桑葉、桑白皮及桑椹等。其中最早載入藥譜的是桑白皮，始於東漢。到唐、宋時期又列入桑椹和桑枝。桑葉載入藥譜的時期雖較晚，然而它的成分和療效也較桑椹、桑枝、桑白皮複雜。

在運用上，一般多用桑椹為滋補強壯劑，用桑枝、桑葉、桑白皮作疏風、通肺、利關節的補

益劑。

## 療效不同

綜合歷代本草記載，桑白皮用以「主傷中，五勞六極，羸瘦，崩中絕脈，補虛益氣」。

桑枝的功效則「主遍體風癢乾燥，水氣脚氣風氣，四肢拘攣，上氣眼運，肺氣咳嗽，消食利小便。久服輕身，聰明耳目，令人光澤。

桑葉也有疏風散熱，清肝明目，和利五臟、通關節、明目長髮、養津液等功效。

自然研習 農村體驗

# 太陽谷 休閒農園

中國土蜂生態展示·粉蜜源植物介紹  
低海拔獼猴桃·野生種香甜百香果·鳳梨果  
台灣特有野生鳥類·珍稀動植物·值得探訪  
另提供露營、烤肉、森林浴等活動

○ 歡迎光臨 團體優待 ○



蜜中上品·零污染·無殘留

基隆特產

# 中國土蜂蜜

質醇細緻 甜味淡 香氣怡人

春蜜——每瓶 600元

冬蜜——每瓶 1200元

虎頭蜂酒——每瓶 1200元



大台北地區專人送達  
服務專線(02)4517662

基隆市七堵區華新二路97巷2號



而桑椹則偏重滋補，歷代醫藥學家均公認其有止消渴、利五臟關節、通血氣，久服可以安魂定神，並使人耳目聰明，變白不老。成為滋補肝腎，養血祛風的上藥呢！

## 成分有別

桑的各部分療效不同，自然所含成分亦有所不同。桑枝含桑素、桑色烯、白樺樹脂、鞣質、蔗糖、果糖、葡萄糖等。

桑白皮所含成分和桑枝相近，其特別之處是它另含有桑黃銅A、B、C等具有降血壓作用的分。

桑椹則含芸香苷、花青素苷、胡蘿蔔素、維生素、糖類、菸酸等。

桑葉所含成分比桑椹、桑枝、桑白皮複雜得多；其所含有芸香苷、桑苷、槲皮苷、葉酸、維生素C等，對血管具有保護作用，可提高微血管的韌性和減少其通透性，對心血管疾病的防治，應有極大的意義。

桑葉、桑椹均含胡蘿蔔素，印證了古人言桑葉、桑椹有清肝

明目的作用。桑葉並含多種氨基酸，更是人體有益的营养成分。

依據現代藥理及臨床研究，桑白皮有明顯的利尿、降壓作用，並有鎮靜和促進傷口癒合作用。桑葉除心血管疾病具特殊意義外，對腎上腺素引起的高血糖有治療作用。

## 通身是寶

通常入藥的桑椹以黑果為佳，生用或熬膏均可。一般都熬成桑椹蜜、桑椹膏，也有製成桑椹酒。桑椹蜜和桑椹膏對神經衰弱、失眠的人有「安魂定神」的作用。

桑椹酒則能治風濕關節痛、四肢麻痺和局部疼痛等病，其製法簡單，以1斤桑椹浸在3斤高粱的比例自製，封於磁磚或玻璃瓶內，經1個月後即可飲服。

桑椹還有清腸胃、預防便秘的作用。可將生桑椹洗淨隨蒸飯之便，每餐蒸10~20粒，可以促進飲食。桑椹煎湯則能促進排泄，減少便秘。

春夏季時則可煎嫩枝，或曬乾，或生用，或用酒炒，或用蜜

炙，或單用，或配複方，有治風濕之效。根據聖惠方的記載，用桑枝煉蜜成丸，久服還可使皮膚增白、容光煥發。

桑葉則是夏季涼茶煎煮的好材料，夏熱難除，桑葉煮茶不僅利尿、通便，並能清肝明目。本省早期鄉間醫藥缺乏之際，鄉人每逢孩童發疹熱時，多以桑葉配冬瓜糖煎茶作飲，或以桑葉配菊花煎湯，達到清熱疏肺的作用。採桑葉和淘米水共煮，待溫後洗頭洗髮，助髮光澤易長。

## 甜粥點心

藥膳大餐中，採桑入菜者少，但以桑芽和桑椹煮成甜粥，可作平日小點心。用桑白皮切絲一樣可以做成甜粥。

其製法是以桑嫩芽或桑白皮切絲，置入鍋中，加20倍水煎成藥湯，再將藥渣濾去，將藥湯加入洗好的米鍋中，調以適量的水和白糖，先大火煮沸，再以文火慢燉，即成好吃的藥粥。

桑椹則是桑椹和米以1:1的比例洗淨加水同煮，煮沸後加冰糖調勻即成。

新上市

12-12-12-1

# 保美®長效肥錠

プロミック PROMIX



原名稱：保美一號長效錠肥  
肥料登記證號碼：北進複字02130號



## 家庭盆栽、盆花最愛的專用肥料

特點：

- (1)施用簡便(放置盆上即可)
- (2)清潔無臭(室內及陽台之盆栽也可安心使用)
- (3)效果持續2~3個月
- (4)不留殘渣(符合環保要求)

※適合家庭之各種盆花及庭園花木等。

專業栽培之盆花、觀葉植物、花木等。

台和園藝企業股份有限公司

台北市士林區中正路104巷1弄2號 台中(04)222-3374  
業務處：台北市士林區大南路347號 嘉義(05)276-1033  
Tel:(02)881-3334(代表號) Fax:(02)881-3458 高雄(07)702-3310