

季節食補植物

夏

荷月

小暑：國曆7月7日
大暑：國曆7月23日

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）

養生 芡實

芡實與薏仁、紅棗、花生共煮，是最經濟可口的大補湯，可治腳氣。
芡實加山菜、薏仁煮成甜粥，可補脾胃，都是很好的家庭藥膳食品。

芡實是睡蓮科一年生草本植物芡的種仁。因為莖上的花長得像雞頭，所以又叫做雞頭實。李時珍說它「可濟儉歉」，所以名為芡。主要分布在中國華中以南、印度及日本之湖塘池沼澤中。本省全省各地原有零星自生的芡植物，現則多為栽培，以彰化縣尤多。

容易消化吸收

芡實是良好的養生食品，最早見於神農本草經，將它列為上品，稱其可以「益精氣、補中、強志」，治「濕脾、腰脊膝痛」。繼後歷代本草亦詳列其主要療效。日華子本草稱芡可以「開胃助氣」，本草綱目則指出芡能「益腎，治小便不禁、遺精、白濁

、帶下」，其他如本草從新、本草新編亦多有記載，除上述諸多療效外，還能清虛熱，止煩渴，健脾止泄瀉。是歷來中醫診治補益的良方。

中醫認為腎和脾是人體先天與後天的調養根本，芡實既能益腎又能健脾，自然可以調和身體正常機能，提高抵抗的能力，進而防病強身，延年益壽。

現代藥理研究發現，可以和中醫對芡實既有的看法相呼應。芡實含澱粉、蛋白質、糖、脂肪、維生素等五大營養素，並且容易消化吸收，確實是補益的良好食品。芡實含有極高比例的碳水化合物，現代臨床發現，這項成分對醫治攝護腺鬆弛，有相當療效。

芡實於秋季成熟時採集。採集法有兩種：一種是直接採果實，將果皮打破，取出種子，去殼並且曬乾；另一種則等種子掉入池沼中，再以竹篩撈起，洗淨、去殼、曬乾。再行銷市場。

食療代替藥療

芡實在藥膳中，通常多與其他類似功能之良品相調和應用，藉以凸顯其某一主要療效。

有專作補益的，如芡實、薏仁、紅棗、花生四種含高量碳水化合物之普通食品共煮，看似平凡，却是最經濟可口的大補湯，並且還可以治療輕微的腳氣病呢。也有去花生，加核桃肉的做法，其目的都是一樣的。

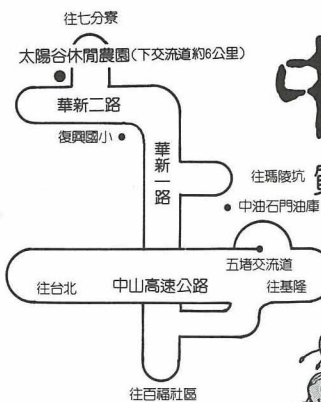
有專為補脾胃、養腎氣的，

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 ○



基隆市七堵區華新二路97巷2號

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



如芡實、山藥加薏仁共煮成甜粥。或以薏仁、芡實、米加紅糖共煮成粥，對腸胃潰瘍者有幫助癒合之作用，對癌症病變也有預防作用。

經驗方一書還將芡實、蓮子、荷葉、糯米四物加冰糖共煮，

取芡實健脾止瀉，蓮子安神養心，荷葉可以升舉清陽之氣，糯米養脾健胃的專長，做為失眠、氣短、乏力容易腹脹、腹瀉、帶下者最好的食療粥品。

對身體虛弱者言，補虛是極切要之問題。如能善用食物的長

芡實是睡蓮科的水生植物，彰化縣栽培最多。

處，以食療代替藥療，可以減低錢財的耗費，並且減少藥物所引起的副作用。而芡實正是補虛要藥之一，讀者不妨參酌加以食用，其利益是顯而易見的。

新上市

12-12-12-1(鎂)

保美®長效肥錠

保美一號長效錠肥
プロミック PROMIX



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(計量確實)
- (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

業務處：台北市士林區大南路347號

Tel: (02) 881-3334 (代表號) Fax: (02) 881-3458

台中 (04) 222-3374

嘉義 (05) 276-1033

高雄 (07) 702-3310