

# 野百合 味甘而微苦 適合老年人及便秘者

**百**合花的高貴和聖潔始終留予人們深刻的印象。百合花是百合所開的花，百合本身自成科屬，是多年生草本植物。傳說有百名婦孺遇險，飢餓時以百合根為食，度過難關，因百人合力脫困，故謂之百合。本草綱目則說，百合之根，衆瓣合成，或云專治百合病，故名。

百合有栽培種、野生種，野生的叫野百合，其球根體積小，但質地較重，適合藥用。引為藥用的百合，本草綱目介紹了3種。但實際運用則在8種以上。

## 一味補藥 滋養強壯

百合的使用最早見於神農本草經，列入中品。繼後歷代本草也都先後介紹百合的功用。認為百合有利大小便，補中益氣的功效。可以治療浮腫，涕淚不止，腳氣，精神恍惚，肺熱咳嗽，久咳痰血等症。本草述評百合可「益氣而兼利氣，在養正而更能去邪。」所以百合也被認為是一味補藥，具有滋養、強壯和鎮靜的功用。對神經衰弱和古稱百合症的歇斯底里，有相當的療效。

百合含澱粉、蛋白質、脂肪、糖等，和一般的食物沒有太大的差別，它的特殊成分，在其含有秋水鹼等多種生物鹼，對慢性乾性氣管炎和肺結核，有緩和止咳及清涼退熱的作用。

現代醫學界曾以百合製成百

合海綿，作為鼻息肉截除手術後之止血劑，臨床試驗發現其效果良好。而藥理實驗過程中，亦發現百合有止咳平喘、止血及增加小白鼠肺灌流量等效用。這和古代藥書記載百合能「潤肺止咳」、治「產後血暈」等道理是一致的。

野生的台灣百合，已被大量採集，需要保護了。



## 百合粥湯 甜中微苦

百合在原產地的價值並不高，但運到遠方後，就和蓮子、白果、棗仁、香菇等乾果一樣，都成了難得的珍品了。有些考究的人家，吃到珍貴的百合粥、百合湯，還要特別講究碗皿的型式和

質地呢！百合味甘，有點苦，製成甜食，甜中還略帶微苦，自是別有一番滋味。

百合蒸食或煮粥、煮湯都極簡便。百合粥即以糯米和洗淨切片的百合共煮，先武火煮沸，再以文火慢燉，待粥煮至稠熟時，再加入冰糖即可食用。作早晚點心，一次一碗，是潤肺止咳、安神寧心的最佳藥膳，尤其是熱病後餘熱未全消除、神思恍惚、神經衰弱、心煩失眠者最佳。

經驗方一書還提出百合杏仁粥，即以浸泡洗淨之百合和去皮之杏仁，加米共煮，待粥熟時，加入冰糖攪勻，即可食用。作早餐或午後點心，除能潤肺止咳，養陰清熱，益志安心，還能潤腸通便，尤其適宜老年人及有腸燥便秘者食用。

## 保健益壽 藥膳食品

百合作為食用外，亦可搗汁塗抹，便民圖纂記載，於農曆七月七日取百合熟搗，用新瓷瓶盛之，密封後掛於門上，陰乾百合，每拔去白髮者，用此百合研末摻入，即生黑髮。

百合營養價值高，可以補中益氣。藥用價值高，能潤肺、安神、除邪扶正、除腫消痛，是日常保健益壽的最佳藥膳食品。然本地野生鮮品因藥膳食品的流行而被大量採集，對野生百合無疑是一大衝擊，不能不稍加注意。