

冬

葭月

大雪：國曆12月7日

冬至：國曆12月22日

# 葛根最佳解熱良藥

## 專治傷風感冒

**提**起葛根，它可是一味極具特色並且常用的藥物。中藥湯劑中，以葛根為主，配合麻黃、生薑、大棗等八味合成的葛根湯，是急性感冒最常用之配方，並可治發熱惡寒及項、背、肩等凝強症狀。市面上有不少著名的感冒傷風藥，即以葛根浸膏做為重要成分。

### 入冬至春末採收

葛根為豆科植物葛的根，又名甘葛、粉葛、鹿藿等，李時珍解釋葛根名曰：「葛從曷，諧聲也。鹿食九草，此其一種。故名鹿藿。」分布於中國大陸、日本、朝鮮、美國等地。本省桃園之楊梅，苗栗之銅鑼、四湖，台中之后里，南投之竹山，嘉義之竹崎，及屏東、花蓮等地，均有栽培，產量豐富，除供內銷尚可外銷。

葛的栽培並不需嚴格條件，其適應性亦強。每年入冬至春末發新芽前（約11月上旬至3月上旬），其塊根為最豐滿，澱粉質量最佳時期，是最好的採收期。採收時掘起塊根，洗淨，削除外皮，縱切成塊或切片，再曬乾或烘乾。另有一法，即去除外皮，用鹽水、白礬水浸泡，再用硫黃熏過，曬乾，使藥材更潔白，所成加工品即是葛根。而以葛根水磨，澄水後取下部澱粉曬乾，便成葛根粉。

### 最佳解熱良藥

葛根入藥的記載最早見於神農本草經，主治「消渴、身大熱、嘔吐、諸瘵」，列入中品。其後歷代藥學均有記錄，至明代李時珍本草綱目，更詳細描述葛根生態，並糾正宋代蘇頌以葛花不結果實的謬誤；詳述葛根能治傷風中風頭痛，解肌發表出汗，胸膈煩熱發狂，止血痢通小腸，解酒毒，殺野葛巴豆百藥之毒等。

本草正一書認為，溫熱病發熱而渴者，以葛根為最良藥。本省地處亞熱帶海洋氣候區，傷風



**葛**是一種豆科植物，取其塊根加工製成葛根，為上等藥材。

感冒多為溫熱病狀，所以葛根湯劑遂為本省中醫藥界所樂用。

### 調養聖方之一

葛根被稱為最佳的解熱良藥，現代研究還發現，葛根所含之黃酮成分能增加腦及冠狀血管血流量，並能降低血管阻力，改善心、腦的血液循環，降低心肌的耗氧量，雖對降血壓無顯著功用，但對高血壓所引起的頭痛、頭暈、項強及冠心病心絞痛都有極佳的療效。

元朝名醫李杲曾推薦含有葛根的聰明湯來治療耳聾，而現代醫藥臨床研究亦發現葛根對突發性耳聾，及中央性視網膜炎有極大功能。

雖然歷來醫藥記錄並未稱葛根有延年益壽功用，但從其作用看，其對延年益壽之助益必然不小，是調養聖方之一。

### 極佳的食療方

焙製葛根藥膳，可以比照茯苓製品，利用葛根粉製成湯圓、包子、餅等。亦有將葛根整塊蒸食。聰明的廚師們將蒸熟的葛根去皮後，搗成泥狀，再調以各式酌料成甜點、鹹點，或摻芝蔴、棗子而成各式點心。另以葛根粉及白糖調入粥中，成葛粉粥，其風味佳，並有清熱除煩，治冠心病、糖尿病等效，是極佳的食療方。

而葛粉煮汁是解酒、解毒極方便的良藥。若拌蜂蜜飲食，或切入少許生薑，風味更為獨特，亦可拌入茶中飲用，其味甘美。

從以上各種烹調炊食看，葛根自然可以「斷穀不餓」，成最好之救荒糧了。