

# 展現多重風貌的薏仁

寫「薏苡」前先招出本人的毛病；皮膚上紅紅點點，不癢不癢，但看來確實不夠雅觀，所以朋友見到，總會好心的亂下藥方。

正好在「第2屆中國飲食文化學術研討會」台大江文章教授發表的論文《薏苡的食療與加工利用》，似乎頗適合在下。多次洽商論文，承江教授好意，拿回薏仁粉、薏仁片。手中拿著薏仁，心底嘀咕！「好吧！為了論文，暫充一下實驗品吧！」

不管以現代科技研究薏仁，還是傳統的食用，薏仁向來是中國人甚重視的食品之一。

神農本草上即記有薏苡仁，漢朝時傳至日本，目前歐洲、美國也盛行食用薏仁，是由荷蘭人移植至歐洲，再廣傳各地。

薏仁在中國分佈地區很廣，福建人稱苡米，貴州稱珠珠米，廣西稱老糯米，東北人稱藥玉米，林林總總的名稱，都可看出薏仁在古老的中國，早已了解它對人體的功效。

薏仁在民間普遍是補療作用，有人腸胃失常，家中隨時備有的薏仁，抓一把，食鹽與水洗乾淨，泡一下，與肉同煮，又是糧食又能健腸胃，薏仁地確好。走筆至此，想到家母正好為了腸胃

不適在醫院躺了2天，馬上跳到樓下，如法泡製，也可以讓老人家解解饞。

小小的薏仁煮熟當飯吃、釀酒、入藥、點心等，都能發揮奇妙的作用，相信還是會有朋友對它陌生，沒關係，寫幾道簡易的吃法，享口福外，也試試它的療效。

「冬瓜薏仁雞」；薏仁煮軟、雞塊、香菇、冬瓜、薑、蔥、蒜、鹽少許，與水一起煮熟，此一方式，非常適合懶人或忙碌的人，做法夠簡單吧！

萬一有失眠現象，「蜜汁薏仁蓮子」具有效用，也可以趁機美容一番；薏仁、蓮子各一半，先讓薏仁煮至膨脹柔軟再加蓮子，放入蜂蜜，想增香，也可多加桂花醬，熱吃冷食各有風味。◆

關懷篇 來源：MASTERS AGENCY

## 請勿吸煙

THANK YOU  
FOR NOT  
SMOKING

