

包心白與香菜 經絡飲食療法

包心白菜

味甘，性微寒。歸肺經、脾經。屬陰性食品。

主治：維生素缺乏症、手心脫皮、便秘、丹毒、糖尿病、心腦血管病。

包心白菜是最常見到，而且也最不起眼的蔬菜；但是在日常生活中，只要稍稍留意，就會發現到它的可貴。天冷時大伙兒

圍爐吃火鍋，在每樣菜都下鍋撈起之後，要用包心白菜束中和一下油膩羶腥的氣味。聞名大江南北的獅子頭，如果少了它的幫襯，就不為人見人愛的名菜了。那怕什麼都沒有，一盤可口的開洋白菜，也足以令人垂涎欲滴的。

包心白菜又名青菜、菘菜、大白菜，是十字花科芸苔屬植物，它的莖葉，可供食用。白菜解熱除煩，通利腸胃，生津止渴，潤肺化痰，和中健脾，解毒排毒。適於疔瘡癰腫，津虧便燥，

咳嗽吐痰，糖尿病和心腦血管病人食用。

現代醫學研究認為，包心白菜含有豐富的維生素C，多吃可治維生素C缺乏症，但是煮的時間不要太久，也不適宜與鹼性食物同煮，以防維生素C被破壞。包心白菜含有微量的鋅、錳、銅等元素，可促進幼兒生長發育及男性精子的活力，可促進外傷癒合，另外還有抗癌、抗心腦血管病、糖尿病及抗衰老的作用。

包心白菜在中國民間的功用是很大的，它除了是主要的菜肴外，另外還可以醫治許多疾病。

1. 維生素C缺乏症平素多食大白菜，而且以生食為佳。
2. 手心脫皮常吃大白菜，生食更佳，有增加維生素，促進表皮新陳代謝的功用。
3. 便秘多吃白菜食品。

4. 丹毒

材料—新鮮白菜幫、綠豆芽菜、馬齒莧。

用法—將白菜幫、綠豆芽、馬齒莧洗淨搗爛，外敷患處，每天更換2次。具有清熱解毒、消腫止痛的功效。

5. 糖尿病每天多吃白菜，可清肺、胃、腎之熱，有利於血糖平穩，協助病情恢復。

6. 心、腦血管病每天都吃白菜，可防治血管硬化和血脂沉積。

《小小的叮嚀》

收縮壓過高的人，不宜多吃白菜。





香菜

味辛，性溫。規定入肺、脾、胃和心，屬陽性藥用食品。

主治：發汗透疹、水痘、痔瘡、胃痛、消化不良。

香菜多麼優美的名字，當我還沒吃過它時，就已經開始想像它的滋味了。

第一次見到香菜是跟著哥哥，去吃臭豆腐時，記得那一次我一面吃著豆腐，一面喊臭，哥哥在旁看著好笑，就指著盤內的香菜說：「只是臭豆腐當然臭，如果夾著香菜一起吃，就不臭了」。「哦！原來那就是香菜，為什麼不早說呢？」我在心裏嘀咕著。

香菜又名芫荽、胡荽、滿天星等，為傘形科植物，嫩葉或嫩全草可以食用。是日常做菜時，不可或缺的調味料。

香菜，芳香開味，對於人體

有發汗解表，透疹驅風、健脾化濁、消食通便，通經活絡、解毒止痛、去目翳的功效。

現代藥理學研究認為，香菜有促進外周血液循環，而且芳香健胃，有促進胃液分泌的功用。外感、出痘疹或脾胃虛弱、食慾不振的人，適合多吃。

除了上述的功能之外，香菜在中國民間，還有治病的功用呢。

1. 麻疹出不快

材料—香菜 30～60 克，米酒半瓶。

用法—將香菜加米酒煎湯，趁熱洗擦身上，就可幫助發汗透疹。

2. 水痘

材料—香菜 60 克、胡蘿蔔 100 克。

用法—將香菜和胡蘿蔔洗淨切碎，加入適量的水，煎後去渣，代茶飲，每天 1～2 劑。

3. 痔瘡脫肛 香菜適量煮湯熏洗，每天 1 次。

經絡飲食療法 導 讀

每種食物各有歸經，吃得正確才能防病養生。

我們一天三餐，加上點心、宵夜，不斷地吃，究竟這些吃進去的食物都跑到那裡去了？為什麼有些人吃得腦滿腸肥、百病叢生，有的講究美食，卻身強體健、精力充沛？

答案就在「吃得對不對」之上！因為食物吃下肚後，會依屬性分別歸入大腸、小腸、胃、脾、心、膀胱、腎、心包、三焦、膽、肝、肺等十二經之內，譬如胡蘿蔔入脾、肺經，羊肉入肺、心、脾、肝、腎、胃經，能治虛寒手脚冰冷…。同理，身體不適也可自己辨證，並挑適合的食物以祛病強身。

本專欄即以日常蔬果食物為例，細說其性味、歸經、屬性、藥效和飲食宜忌等，希望鄉間小路的讀者，人人吃出健康，個個激發精氣，永遠活力充沛。

4. 胃弱消化不良

材料—香菜子（茴香）10 克、陳皮 15 克、蒼朮 9 克。

用法—將香菜子、陳皮、蒼朮用水煎服，每日 1 劑，分 2 次用。有健胃祛寒助消化之功效。

《小小的叮嚀》

氣虛的人，忌食香菜。

《小小的叮嚀》

香菜勿久食，久食令人善發宿疾。