

# 大蔥與芹菜

## 經絡飲食療法

### 大蔥

味辛，性溫，無毒。入肺、胃、脾經。屬陽性藥用食品。

60年代，政府剛自大陸播遷來台，那個時候生活物資非常匱乏，家家戶戶都過著克勤克儉的日子。在那個什麼都缺的年代，唯獨快樂不缺。那個時候我們有一個習慣，就是任何一道菜，端上桌來，都要為它取個雅緻的名字。有一天，媽媽才剛端了一碗湯上桌，二哥就吆喝著說：「青龍過江上桌」，講得大伙兒笑成了一團，原來媽媽端上來的湯是一碗白開水，碗中央還有一顆活靈活現的大蔥呢！

大蔥又名香蔥、青蔥，為石蒜科植物，蔥葉和蔥白部份均可食用。蔥白也作藥用。大蔥發汗解表，通竅宜肺，散寒祛濕，開胃健脾，祛痰止咳，利尿消腫，活血化瘀，疏利關節，散結止痛，解毒安胎。適用於感冒、哮喘、食慾不振患者食用和瘡癰腫毒、關節疼痛病人外用或食用。

現代醫學研究認為大蔥能刺激汗腺和消化腺，促進發汗並分泌消化液，有增強食慾和開胃的作用。大蔥還可以殺菌，並能興奮神經，促進血液循環，對皮膚真菌有抑制作用。大蔥含有大量

礦物質和維生素，可促進胎兒組織細胞發育和供給孕婦熱量，從而達到健母安胎作用。

大蔥一身都是寶，它在中國民間早已被大家用做治病療疾的好材料，現在我們就來介紹一下大蔥的妙用。

#### 1. 防治感冒

(一)材料：蔥白15克、生薑10克。方法：將蔥白和生薑切碎，水煎10分鐘，趁熱飲用2碗，使出汗。

(二)材料：蔥白、生薑適量搗爛用布包好。方法：將材料包好擦胸背、手足心、臍窩（膝蓋後方凹陷處）、肘窩、腋窩等處10分鐘，可獲汗出、解表、熱退、鼻通、體舒的效果。此法也可治初期感冒。

#### 2. 瘡癰疔毒初起、紅腫熱痛，尚未化膿破潰者

(一)材料：蔥白適量。方法：將材料搗爛敷患處，每日2~3次，有消腫散結止痛的效果。

(二)材料：蔥白適量、蜂蜜適量。方法：將蔥白搗爛加入蜂蜜外敷患處，消腫散結作用更強。

(三)材料：蔥白、蠟。方法：將蔥白洗淨搗爛用蠟調和，炒熱敷於患處，也能起消腫散結止痛的作用。

#### 3. 乳腺炎初起，局部紅腫、脹痛、未化膿者



■大蔥。

材料：蔥白半斤、蔥。方法：將蔥白切碎用沸水沖泡，先熏後洗患處，之後將蔥搗碎再敷患處，每天數次，連用2天可見效。具有活血化瘀、消腫脹止疼痛的效果。

#### 4. 風濕性關節炎，局部疼痛者

材料：大蔥1~2斤，生薑50。方法：將材料搗碎和醋共炒5分鐘，然後放入多層布袋內以熨患處，涼後再炒再熨，每天反覆數次。如能放入少許中藥如防風、羌活、獨活、透骨草藥粉同炒共用，祛風濕、止疼痛的效果更明顯。

#### 5. 關節扭傷，局部腫脹疼痛者

材料：大蔥適量。方法：材料搗爛後敷於患處，每日2~3次，可以促進局部血液循環、消腫止痛的效果。

#### 6. 小兒消化不良

材料：大蔥、生薑、茴香粉（或胡椒粉）適量。方法：將材料炒熟用布包好，敷於肚臍，每天2~3次，如果能在布包上加艾灸，止瀉效果會更好。

7. 食慾不振在吃飯時，吃些適量

的大蔥，可刺激胃液分泌，從而增進食慾。

#### 8. 小便不利

材料：取蔥適量、鹽少許。方法：將材料搗碎、炒熱，用布包住後熨臍部和膀胱，冷了以後再炒、再熨，來回多次直到小便暢通為止。

#### 9. 頭皮癢、多屑每天多吃適量的蔥可以抑制。

#### 10. 孕婦傷風感冒、鼻塞流涕、胎動不安

材料：糯米一碗半、大蔥5~10根。方法：將糯米煮成粥，快要熟時，加入連鬚大蔥5~10根，有安胎、發汗解表之效。

### 芹菜

味甘苦，性涼，無毒。歸脾、胃、肺、大腸、腎經。屬陰性藥用食品。

**唸** 小學時，住家離學校很近，上學大約只須要5分鐘的時間；但是放學回家，往往一走就是半個鐘頭，因為路上的景象，實在是太豐富了。走在回家的路上，背後往往就會傳來一陣叮叮噹噹的牛鈴聲，攀在牛車的後方，讓它載我一程，很快的就會來到紫蝶紛飛的鄰居伯伯的菜園中，菜園中四時都有不同的蔬果，而在秋天的時候，

園中總會冒出又大

又肥的芹菜，每次在菜園中看到芹菜時，我家的飯桌上也會出現清爽可口的芹菜豬血湯，因為種芹菜鄰居伯伯，在那個時候，總會送我們幾顆新鮮的大芹菜。

芹菜又名香芹、勤菜，屬傘形科植物，葉和莖都可以吃，是一種健胃助消化的蔬菜，多吃芹菜可促進食慾，通便利尿去濕熱，對於女性還可以調經治帶，有著鎮靜安神、益氣止痛的效果。最適合高血壓、高血脂、糖尿病、便秘的患者食用。現代醫學藥理研究，芹菜有降壓、鎮靜、安神、促進血液循環、降血脂、防止動脈硬化的作用。

芹菜遠在2000年前古希臘人，就開始栽培藥用，直到1600年前唐朝的時候，才由高加索傳入中國。芹菜在中國民間應用的很廣，除了吃食之外，也被拿來治病。

#### 1. 高血壓、高血脂症

方法(一)芹菜適量，用水煎汁飲用，每天2次，3星期之後見效。

(二)嫩芹菜搗成汁飲用。(三)



#### ■土芹菜(請參考

《鄉間小路》

83年2月號)

### 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。

- 芹菜500克用涼開水洗淨搗爛，放在紗布中絞成汁，再加入50毫升的蜂蜜拌勻。每次服1匙，每天2次。(四)連根芹菜120克，洗淨切碎，加250克米煮粥，經常食用，可降脂、降壓、減肥。
2. 糖尿病芹菜500克絞汁煮服，每天1~2次。
  3. 健美、美容常吃芹菜，可使頭髮烏黑柔美，有助皮膚美容。
  4. 腮腺炎將芹菜搗爛加茶油，敷於患處。