

枇杷

味甘酸，性涼，無毒。
入肺、胃、大腸經，屬陰性
藥用食品。

枇杷與菠菜

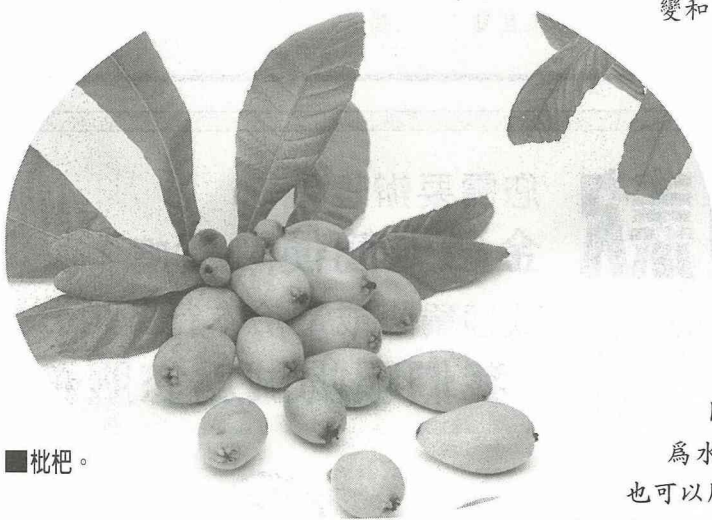
經絡飲食療法

我的母親，格外喜歡中國古典文學，他常說：「子孫雖愚，詩書不可不讀」，因此古典詩詞的記誦，一直是我們家小孩寒暑假時的必修課程。而白居易的「琵琶行」，更是母親課子的重點。有一年暑假，我和妹妹在院子裏拍球，聽到大哥在客廳中正背著「千呼萬喚始出來，猶抱琵

潤喉止渴，寧嗽止咳化，和胃止嘔，下氣通便，主上焦熱，滋潤五臟，核仁鎮咳去痰，枇杷葉有止咳利小便的功能，適用於肺熱咳嗽，面部瘡傷者吃食。

現代醫學研究認為，枇杷仁有毒，不可生食。炒過後方可鎮咳去痰。臨床多用枇杷葉入藥來治療呼吸系統病變和美容。

枇杷色澤黃橙誘人，含在口中，有一股說不出來的清涼，在中國民間，除了做為水果之外，也可以用來治療許多疾病。



■枇杷。

琶半遮面」的詞句；當時妹妹馬上停止拍球，半仰著頭，滿臉疑惑的問道：「枇杷？枇杷那麼小怎麼遮面呢？」我聽了哈哈大笑：「傻瓜，你說的枇杷是水果，他背的琵琶是一種像枇杷形狀的樂器。」

枇杷又名盧桔、金丸、臘兄，為薔薇科植物。枇杷好吃又實用，可清泄肺熱，清涼生津，

4. 慢性氣管炎、咳喘

材料：枇杷葉30克，生甘草20克，冬花10克。

用法：水煎服每日2~3次。痰多，加陳皮10克水煎。

5. 美容

(1) 材料：枇杷葉適量。

用法：水煎洗面，常用效果佳。

(2) 材料：枇杷葉15克，板蘭根10克，雙花10克。

用法：用水煎服，每日1劑。

效用：可醫治瘡瘡。

6. 小兒麻疹後咳嗽不止

材料：枇杷葉、桑白皮、生石膏各15克。

用法：水煎服、每回2次。

功用：有清熱、宣肺止咳作用。

7. 痔瘡腫痛

材料：蜜炙枇杷葉、焙乾烏梅肉共研末。

用法：先用烏梅湯洗患處，再用枇杷烏梅末敷之。

功用：有消腫止痛之功。

8. 回乳時乳房脹痛

材料：枇杷葉15克，土牛膝10克。

用法：水煎服，每日2~3次。

功用：有散結止痛回乳的功效。

菠菜

味甘，性冷，滑，無毒。入肝、腎、脾、肺經，屬於陰性食品。

60年代，是黑白電視最風光的時代，那個時候，電視台只有台灣電視公司，因此節目也少得數的出來，星期一到星期天的節目，都在兒時的玩伴來寶的腦中，由於來寶對於電視節目表的熟悉，也就得到了「電視部長」的雅號。

那個時候，卡通影片並不多，印象中好像每天都有10分鐘的「大力水手」卡通片，每到那個時候，來寶就會出現在我家客廳的電視前，做出電視中卜派手持菠菜罐頭的招牌姿勢，而螢幕上大力水手，只要一吃菠菜，就變得力大無窮，因此菠菜所充滿的能量，在我們的腦海中，是根深蒂固的。

菠菜又名角菜、波斯草等，為藜科植物，是日常飯桌上常見的佳餚。菠菜能養血止血、和臟腑、通血脈，斂陰潤燥，通利腸胃，止咳通便，下氣調中，是維生素豐富的營養蔬菜。現代藥理學認為菠菜能促進胰腺分泌，幫助消化，有潤腸通便的作用，適用於慢性便秘、高血壓、肺結核、痔瘡、貧血、糖尿病人食用。

這麼有營養的蔬菜，似乎人間美味與能量俱足的聖品。但是世間事，難得十全十美。最近有研究報告指出，菠菜含有很多草酸，會與人體內的鈣質、鋅結合，不易吸收，而被排出體外，從而使人體缺鋅、鈣。因此小兒在生長發育期間和外傷癒合前，盡量不要多食用菠菜。軟骨病人或腎炎病人、有低鈣抽搐者，也應少食菠菜。

菠菜含鐵量及維生素豐富，在中國民間常被運用為這類病症

治療時的處方。

1. 夜盲症

材料：菠菜250克，豬肝200克。

作法：味甘，性冷，滑，無毒。入肝、腎、脾、肺經，屬於陰性食品。菠菜炒豬肝，熟食，常常吃，日久見效。

2. 貧血

常吃菠菜，日久見效。

3. 糖尿病

多食菠菜，有助血糖、尿糖穩定。

4. 高血壓

作法：熱水燙菠菜，與麻油或香油拌食之。

功效：有通便、瀉火、降壓的作用。

5. 美容

多吃菠菜，可使頭髮黑亮，皮膚細嫩。

6. 咳嗽氣喘

作法：菠菜子炒黃，研成細末。每日服5~10克，1日2~3次，溫水送服。

功效：有止咳化痰平喘的作用。 ㊟

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，能治虛寒手腳冰冷……。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。



■菠菜。