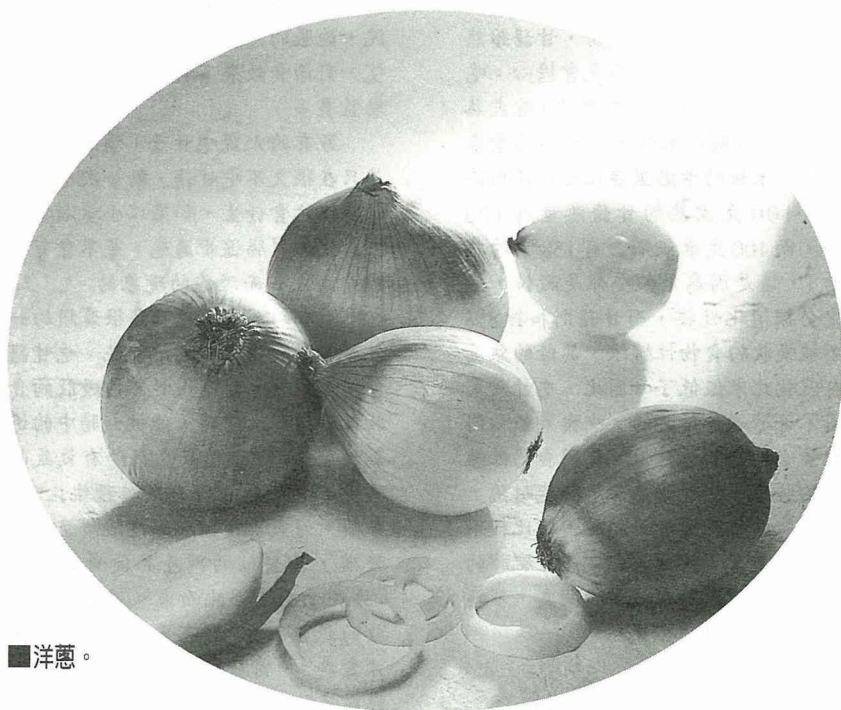




■ 洋蔥。

洋蔥與梨 經絡飲食療法

洋蔥

味辛辣，性溫。屬陽性藥用食品。歸肺、胃、肝經。

小學3、4年級的時候，學校流行一種跳房子的遊戲，生來就手長腳長的我，對這項遊戲最內行了。有一天在家門口，正在伸展我的跳房子絕技時，妹妹突然把我叫住，並在耳邊悄悄的說：「姊！不好了！媽在廚房中邊切菜邊流淚呢！」，聽了妹妹這麼一說，我的玩興盡消，趕忙隨著妹妹趕往廚房，遠遠的觀察著母親。

晚飯時，嘻鬧慣了的我們這時顯得特別安靜，而母親的表現也和往常沒有兩樣，最後我還是

沉不住氣的問道：「媽！是誰惹您生氣？我剛剛在廚房中，看到您在邊切菜邊流淚呢？」，媽媽聽完後哈哈大笑並指著桌上的「洋蔥炒牛肉」說：「傻孩子！誰也沒惹我生氣，是洋蔥的味道，嗆得我掉淚的」。

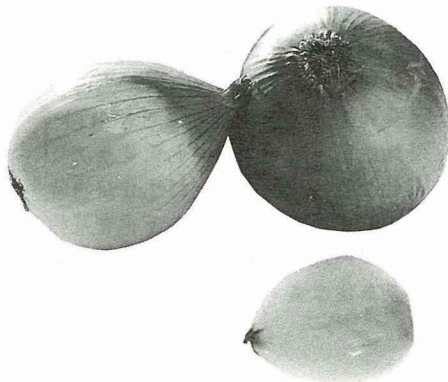
洋蔥又名玉蔥、元蔥、球蔥、蔥頭……等，是百合科植物，一般來說，我們做菜是吃它的鱗莖。洋蔥發汗解表，開胃增食，厚腸止痢，宣肺利氣，降氣平肝。適用外感、無汗，食欲不振，痢疾泄瀉，肝氣鬱亢，血脂高，血壓高，血糖高的病患長期使用。

現代醫學研究認為，對動脈硬化、高血壓、高血脂、心肌梗塞……等病症，有很好的防治作

用。由於降血脂和增加纖維活性的作用良好，洋蔥不論生吃或煎煮，只要常吃，可使頭髮秀美、稠密。

洋蔥營養豐富含有維生素A、B、C、無機鹽類、碳水化合物、辛辣味和揮發性油等，是世界性的蔬菜。在醫學上除了用來治療失眠症和下痢，在中國民間也被用來治療其他的疾病。現在就來介紹它的妙用：

1. 糖尿病——日常做菜多用洋蔥，生吃或用開水泡後加醬油調味食用均可。
2. 高血壓——常吃洋蔥可降壓，方法同前。
3. 高血脂——常吃洋蔥可降血脂，方法同前。
4. 美尼爾氏症（昏眩）——
 - (1) 洋蔥洗乾淨，搗成汁讓病患鼻嗅以至於出汗。
 - (2) 用蔥白蘸蜂蜜，在發作時塞入鼻孔，並閉口呼吸，一般在20到30分鐘後症狀就會消失。
5. 動脈硬化——多吃洋蔥，可防止動脈硬化。
6. 失眠——洋蔥搗爛，用布包裹，臨睡前放在鼻子前吸氣味，可幫助入睡。
7. 痢疾——蔥頭切碎和米煮粥，每天吃，可作為輔助治療。



梨

味甘微酸，性微寒。屬陰性藥用食品。入肺、心、腎、肝、胃經。

小時候市面上所見到的梨，是皮厚肉粗的大橫山梨，民國50年，我讀國小3年級，那時候中橫公路剛通車，梨山這個地名，也不斷出現在大人的言談之中，一直到了小學快畢業，梨山上的水梨才陸續問世。從前吃粗大的橫山梨時，咬在嘴巴中，總有著嚼木屑的感覺，因此那個時候最不喜歡吃的水果，就是梨子。後來溫帶果樹如梨、蘋果、桃、李等試種成功後，各式各樣的梨子，就陸續出現了。而梨子的味道也和以前大不相同，我也由痛恨吃梨轉變成愛吃梨了。

梨，又名快果、玉乳、密父，是薔薇科植物，果實供食用。梨能潤肺清熱，生津潤燥，化痰止咳，清心降火，潤喉止渴，養肝補脾胃，利尿通便，並可療瘡瘍，解酒毒。適合陰虛有熱、咳嗽不癒的人吃食。

現代醫學研究認為，歌唱家和演講家可多吃梨，這對於滋養嗓子，增加津液很有幫助。另外發高燒的人吃梨，有助於退熱。一般人常吃新鮮梨，可使頭髮烏黑、秀美、稠密。

我國是東方梨的原產地，在中國民間對於梨子運用在治療疾病方面也是很有心得的。

1. 咳嗽、咽痛、咳痰不爽——

方法一。

材料：梨1個，蜂蜜60克。

做法：梨挖洞去核填蜂蜜，放入碗中，蒸熟，睡前吃。

方法二。

材料：梨1個，冰糖少許。

做法：梨切碎，加上冰糖燉水服用。

方法三。

材料：梨1個，貝母2克。

做法：梨挖洞，加入貝母，放碗中隔水蒸1小時，吃梨喝湯。每日2~3次。

2. 反胃

材料：梨1個，丁香15枚。

做法：梨挖洞，將丁香放入，外用紙包，放火旁煨熟，食梨去丁香。

功效：暖胃、和中、止嘔。

3. 肝性黃疸

材料：雪花梨數個、醋。

做法：雪花梨切片，浸入醋中，每次吃2個，1天3次，至黃疸消退。

4. 維生素C缺乏症：每次吃2個梨，1天吃好幾次，連續多吃幾天。

5. 燥熱、失音：梨搗爛擠汁，頻頻飲服。

小小的叮嚀

金瘡、產婦及脾虛泄瀉者，不可吃梨。

寒性咳嗽及小兒痘疹後，也不宜多吃梨。

經絡飲食療法

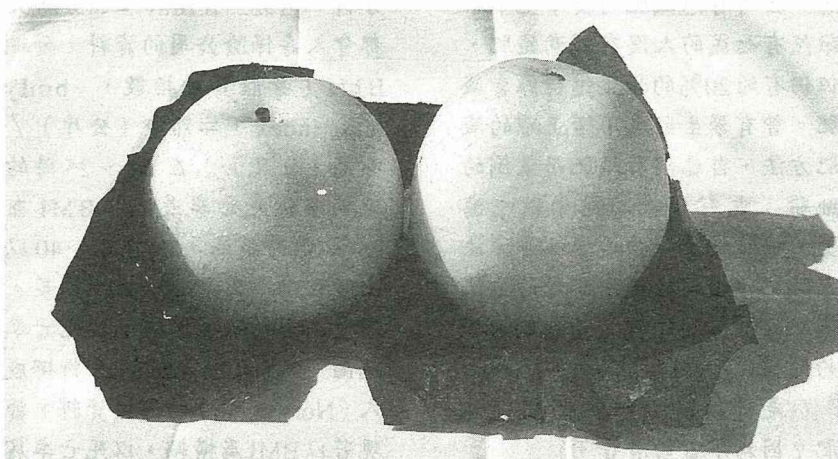
導讀

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。



■梨。