



大青

大青屬馬鞭草科，學名 *Clerodendrum cyrtophyllum* Turcz，俗名為大青婆、青心草、鴨公青，為多年生小灌木，春初萌芽冬季落葉，通常是與其他高莖幹的植物混雜而生。


每年到了秋冬季節，水稻遍地金黃準備收割之際，我就會特別感傷，因為家父當年就是在田間收割水稻時，突然中風，經家人緊急送醫急救開刀，雖然從鬼門關把父親救回來，卻從此癱瘓在床，端賴家

母白天看護，晚上由身為長子的我接替。

家父中風開刀是在民國79年，那時尚未有農保，一切都須自費，總共花了近20萬元手術費及醫藥費，買回家父老命，再讓我們子女看顧4年又2個月，最後享年73歲過世。在這4年多的日子裡，耗盡我所有的鬥志，回家看家父躺在病床上難過的情形，讓我對高血壓心有餘悸。

經歷此變故之後，我對高血壓中風就特別留意，只要有人說可以降血壓之偏方都會一一記載起來，例如香菇數朵浸開水於第2天起來喝等亦都嘗試過，我認為還是以大青之根加冰糖煮開水喝，效果最顯

著。有位和我同年在新竹市開豐利農藥行的老板，亦有高血壓的毛病，我也送給他數服，喝了之後血壓從180左右降至140-150之間，因為感到頭暈未再繼續服用，最後還是中風，老命雖然保住，但行動不便，看起來猶如80歲老翁，我則偶而或斷斷續續服用，血壓均保持在70-110之間，體壯如牛。

大青挖起來後需先行清洗乾淨，趁濕切成小塊，再行曬乾。每次約300公克（半斤）之量與水3公升加冰糖少許一起煮，煮開後再用溫火煮1-2小時，當開水喝，如血壓降的太多時要停止服用，不然你會感到頭暈不適等症狀，夏天可做為健康飲料。 

蔬果芬芳錄

Aroma Within My Memory



作者／蔡平里 台灣大學園藝系教授

豐年叢書·最新出版

蔬果芬芳錄

Aroma Within My Memory

內容／12種有香味的台灣蔬果：柑桔·芹菜·番石榴·洋蔥·鳳梨·薑·芒果·辣椒·柿子·香菜·香蕉·茼蒿

榮譽／第四屆李國鼎通俗科學寫作類第二獎
86年台灣省政府新聞處報導文學類優良作品

作者：蔡平里

台灣大學園藝系教授

定價：300元

另附掛號郵資45元

贈品



香辛類蔬菜食譜

豐年社



台北市溫州街14號
郵政劃撥0005930-0 豐年社
服務電話：(02)362-8148 分機30