

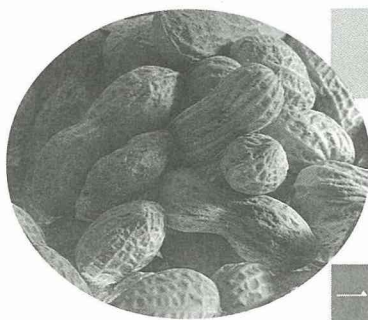
絲瓜

絲瓜味甘，性平，無毒。屬平性偏陰類藥用食品。

入肺、腎、肝、脾經

提起絲瓜，我就不由得的想起了油條，絲瓜和油條，應該是毫無關連才對，但是經過我母親的慧

絲瓜與花生



心巧手，這兩樣毫無關連的東西，就像結了婚似的，再也分不開了。

小時候分辨春夏秋冬的辦法很多，像看樹葉，看稻田，甚至是哥哥們日常所玩的遊戲，幾乎都有季節之別。最好的是我們家飯桌上的菜肴，更是春夏秋冬四季分明，只要一看到桌上擺的菜肴，就可以知道當時是什麼季節。記得在夏天的時候，最常在餐桌上出現的是絲瓜，絲瓜經過媽媽的手，就像變魔術似的展現出多重的面貌，其中最令我回味無窮的就是那道令人垂涎三尺的絲瓜油條湯了。

還記得，青白的絲瓜，配上了油條，青綠色的湯面上浮起一層層的油花，而油條浸潤了絲瓜湯的味道，更是增添了清新而不膩人的香味，大哥很喜歡吃這道菜，他還替這道菜取了個很有趣的名字—綠江歸帆。

絲瓜又名天蘿、布瓜、天絲瓜、天絡絲等，為葫蘆科攀援植物，我們吃的是，它的瓜果。絲瓜祛風止癢，化痰止咳，涼血解毒，殺蟲，活血止血，通經活絡，利尿消腫，補肺腎氣虛，調經催乳，消癥瘕，治癰腫，增顏面美等功效。

現代藥理學研究認為，絲瓜有良好的鎮咳化痰的作用，絲瓜藤的功效尤其顯著，對肺炎球菌有抑制的作用。絲瓜原產在印度，栽培起源在2000年以上，據本草綱目記載，自唐代開始，絲瓜才移入我國。在我國民間，除了食用以外，絲瓜還有其他方面的用途呢！

1. 預防麻疹

絲瓜絡15克煎湯，每日3次分服，連服3~5日。

2. 月經過多

老絲瓜1根，燒存性，研末，用鹽開水調服每次9克，1日2次，連用2~3天。有調整月經作用。

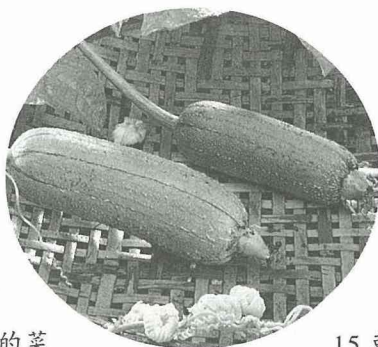
3. 腹脹

絲瓜1條，焙乾後研末，黃酒送服。

4. 催乳

老絲瓜1條，蔭乾，燒存性，研末，黃酒沖服。每次10克，1日2~3次，有調整乳汁分泌作用。

5. 月經過多



材料—絲瓜10克、棕櫚樹皮10克燒成炭狀。

用法—將材料用鹽水沖服，每日2~3次。有調整月經功用。

6. 乳腺增生

老絲瓜燒焦存性研末，淡鹽水沖服，每次15克，1日3次。

7. 癰腫

鮮嫩絲瓜1條，搗爛敷患處，每日2次，至治癒止。

8. 癬

嫩絲瓜搗爛敷患處，還可治皮膚性神經炎。

9. 臉部美容

嫩絲瓜葉適量，莖50~100克，搗爛絞汁擦洗，可治面部痤瘡、毛囊炎、皮脂腺分泌過多症。

10 腎虛腰痛，腰膝酸軟

絲瓜藤焙乾研成細末，黃酒送服，每次5~10克，每日3次，有補腎壯腰、活血通絡作用。

11. 蛔蟲

吃生絲瓜子，驅蟲有效。

花生

味甘，性平，無毒。

入心、肝、脾、胃、肺經。屬中性藥用食品。



東公園的天空似乎亮得特別早，在清晨四、五點鐘的時候，晨曦就映照著尚未昇起的朝陽，金光



遍灑在公園中的每一個角落，早起的人們也早已迎著晨曦而活動、漫步；最美妙的是潔白鴿子像羽扇似的在天中展現出精美絕倫的舞姿，而活潑可愛的猴子也正在享用著香氣四溢的花生，劈劈拍拍的吃個不停，這裏的猴子在台灣，應當算是相當幸福的一群，他們不僅有管理員來照顧，同時也有一群愛猴的屏東市民在關懷，其中更有一位遠從鳳山來的愛猴人，每天在晨曦尚未升起時，就已趕到屏東公園，將一袋袋的花生，丟到園內，供猴子們享用，這群猴子個個身強體健，吃起花生來更是雄姿風發，原本三五成群的躺臥在石頭砌成的假山上，但是只要一看見花生，他們個個就脫胎換骨似的展現出靈巧優異的身手來，無論花生拋得多高，都難逃過他們的手腳。花生對於這群猴子而言，彷彿就如菠菜對於大力水手那般的神奇。

花生又名長生果、落花生，為豆科食物，我們吃的正是它的種子。花生潤肺化痰，健脾開胃，和血止血，滋腎益智，美髮美容，延年益壽。

現代醫學研究認為花生的止血功能，主要是那層紅色的外皮，它有這層紅皮具有抗纖維蛋白溶解，促進骨髓製造血小板，加強毛細管收縮機能對各種出血病不僅有止血效能，對原發性疾病也有一定的功能。

花生的用處很多，在中國民間也經常被拿來治各種疾病。

1. 美容、美髮

常食適量花生，可悅顏美髮。

2. 預防近視

常吃花生。

3. 白帶過多

常吃花生。

4. 防止血管硬化、高血壓、冠心病

常吃花生。

5. 催乳、增乳

材料—花生米半斤，豬蹄1個。

做法—將材料加水煮湯，每日一劑分2次服用。

功能—有補氣血，增乳汁的功用。

6. 除口中蒜味

飯後服用10粒花生。

7. 腳氣

材料—花生15克、赤小豆15克、紅豆15克。

做法—將材料加水煮湯，每回服用數次，連續1周，可以見效。

8. 聲音暴喘

材料—帶紅衣花生米，每次50~100克。

做法—將材料水煎30分鐘後食之，1回2~3次，水煎所剩之湯汁，需服用。

9. 胃及十二指腸潰瘍

材料—花生米50克、鮮牛奶、蜂蜜。

做法—將花生米浸清水30分鐘後，搗爛加入煮開的鮮牛奶中，再煮開，涼後加蜂蜜，睡前每日服用1次。

功用—常食有健脾養胃，促進潰瘍癒合的功效。

10. 失眠

材料—鮮花生250克，水煎，睡前服用。

11. 咳嗽

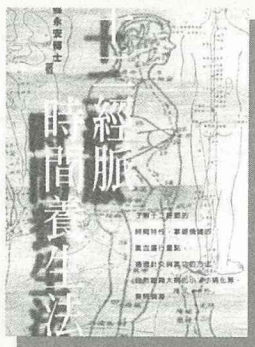
材料—花生仁15克，桑葉15克，大棗10克，冰糖10克

做法—同煮至花生熟爛食之。

功用—每日2次，有潤肺止咳之功效。

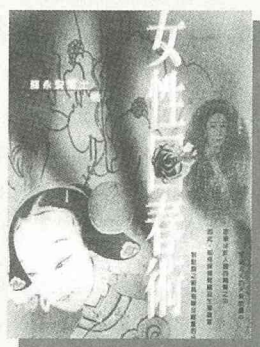
※小小的叮嚀—發霉的花生不能吃，因為具有很強的致原發性肝癌的作用。

豐年社新書代售



十二經脈時間養生法

售價 250 元



女性回春術

售價 200 元



作者／蘇永安博士

出版／遠流出版事業股份有限公司

郵購另收掛號郵資60元

郵政劃撥 0005930 0 豐年社