

大豆

味甘，性溫，無毒。屬陽性藥用食品。  
入心、肝、腎、脾、胃、大腸經。

**講**起媽媽的絕活，就令我垂涎三尺。60年代，政府遷台不久，經濟正在扎根，物質普遍缺乏，有客人到家裏頭來，全家大小上下招呼，遞毛巾的遞毛巾，切水果的切水果，那股親切勁兒，任誰都會有賓至如歸的感受，而餐桌上的盛宴更是不再話下。

有一次台北的大表哥來，媽媽別出心裁的創造出一道金鉤白玉牌的佳肴，只見金黃脆爽的外表，任誰也猜不出裏面有何文章，當時妹妹迫不及待的夾了一塊到碗中，然後小心翼翼的吸了一口，才恍然大悟的說道：「原來是豆腐」。

豆腐是中國人最偉大的發明，它的吃法不下千百種，上至

王公貴族的豪宴，下至市井小民家中的日常菜肴，都少不了它，剛剛提到的那道金鉤白玉牌，就是媽媽把切片的豆腐沾上玉米粉，下鍋炸出的傑作，吃時沾上酸梅肉、蜂蜜漿，美味更可口。

豆腐是漢朝劉安利用大豆做成的食品，大豆有黑黃之別，是豆科植物，兩種都可以吃，黑豆大都作藥用。

大豆寬中下氣，利大腸，補腎填精，養血平肝，養心安神，利水消腫，滋陰補虛，安胎，利濕調經除痺。適用於腎肝陰虛，血虛，低蛋白水腫，高血壓等病人食用。

現代醫學研究認為，黃豆是一種高鉀、高鎂、低鈉，高蛋白食品，具有很高的營養價值，而

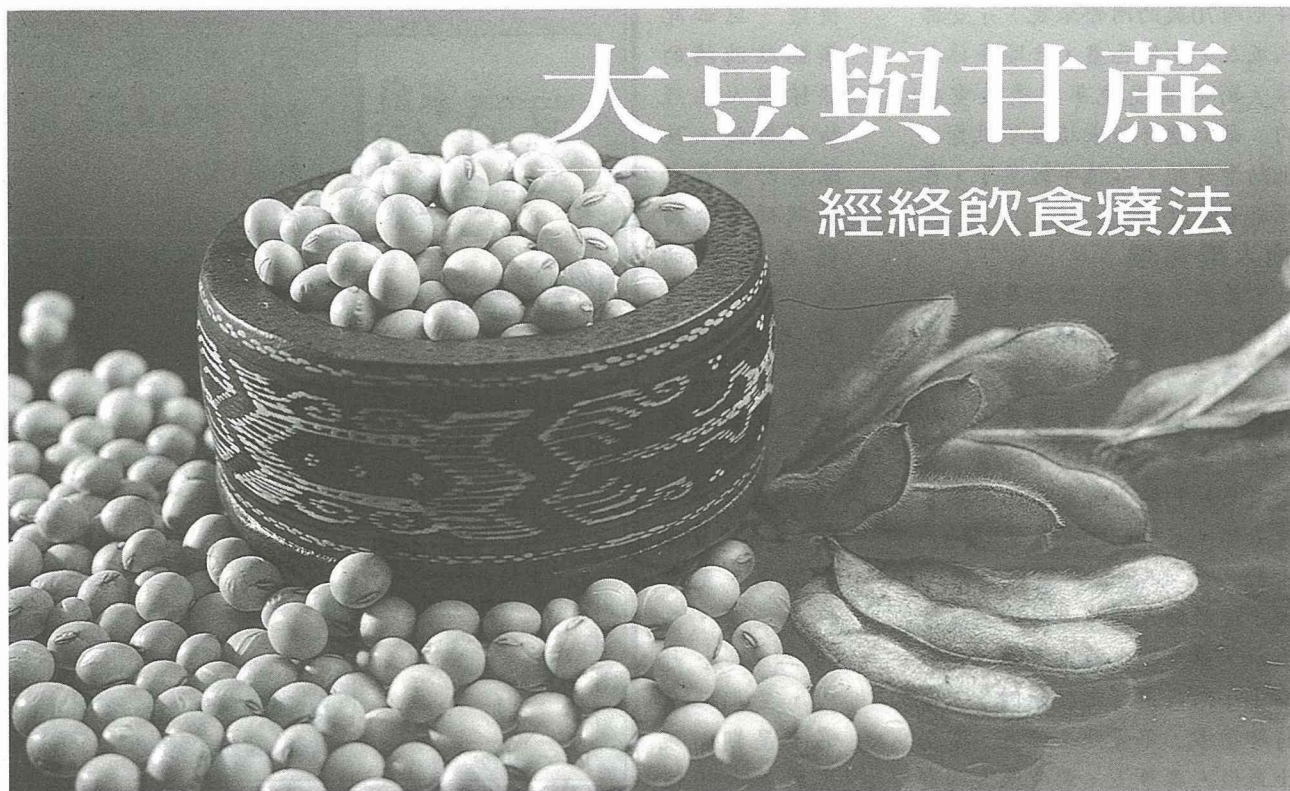
且膽固醇量低，又有降膽固醇作用，非常適合老年高脂血症、動脈硬化症病人長期使用。最近研究發現黃豆含硒元素，有抗癌，抗衰老作用，還有高磷成分，對腦神經健康有益，是預防大腦老化的特效食品。神經衰弱、體虛、腦力勞動者宜常食用。

黃豆原產地在我國，培育的時間有5000年之久，在中國民間，也早已經廣泛的應用來治病。

**冠心病** 黃豆用水煮熟，加食鹽調味，每天吃20克，有益於控制冠心病的發展。

**癲癇發作症** 材料黃豆500克，胡椒10克，地龍15克，將材料加水2500毫升，煎至水乾，去胡椒、地龍，專吃黃豆，每次5粒，一天2次

**低蛋白性浮腫** 黃豆炒熟，常食日久見效。



# 大豆與甘藷

## 經絡飲食療法

■黃豆原產中國，屬陽性藥用食品。(陳明哲/攝)



■紅甘蔗在民間有  
很多妙用。

(曾文田/攝)

**鹵水中毒** 方法一—生黃豆粉500克加2000毫升的開水攪拌，服用。

方法二黃豆粉、綠豆粉合用，攪水飲服。可使蛋白與鎂結合而解毒。

**高脂血症** 常食黃豆或豆製品。

**疔瘡初起** 黃豆60克放水中浸軟，加白礬搗爛如泥，外敷患處，每日2~3次。

**年老腎虛耳聾** 黑豆100克，狗肉1斤，煮爛分數天吃完。

**婦女產後受風、四肢關節疼痛、風寒溼痺、筋攣疼痛** 黑豆炒至半焦泡入黃酒中，濾去渣，每次服半小杯酒，1日2~3次。

**下死胎** 黑豆100克，米醋煮濃汁，服用。

**妊娠胎動腹痛** 黑豆100克，米酒50克。

將材料置沙鍋中，加水慢火煮至黑豆爛熟，分2次吃。每日1劑。

**處日閉經** 黑豆炒熟研末，每次服10克，用蘇木20克煎水送下。每日1劑，服10天。

**小兒夜尿、遺尿** 黑豆30克，狗肉250克。

將材料煮爛加糖調味，分3天食用。

**風溼性關節炎，日久不癒** 黑豆100克，炒熟南蛇皮120克。生薑120克，切片，水4公斤。

將材料下鍋煮，煮至蛇皮爛熟，2日分4次服。

**小兒盜汗、自汗** 黑豆、黃芪、浮小麥各10克。

將材料用水煎服，每日1劑，連服1周。



甘蔗

味甘，性平，無毒，為禾本科植物。  
歸脾、腎、大、小腸經，屬陰性食品。

搬

家時整理相簿，在相簿中，發現了一楨泛黃的黑白照片，照片中的小女孩手握著一截長長的甘蔗，嘴巴鼓鼓的，顯然正使出了全面勁道，在嘴巴中榨取著甘蔗的汁液，這張照片，讓我停下了手邊整理的工作，而任思絮飄揚到好遠好遠。

那是幼稚園大班時的事了，那個時候的我，總是興高采烈的，每一件小事都是快樂的原因。吃沒有吃過東西，似乎是那時候最大的享受，照片中的甘蔗，並不是平常所吃的紫甘蔗，而是在糖廠工作的叔叔，送給爸爸的製糖甘蔗的樣本呢！而那一張照片，也是我在偷吃青甘蔗時，被爸爸偷照下來的倩影呢！

回憶好長！好長！滋味卻如倒吃甘蔗，越想越甜！

甘蔗又名竿蔗，它的莖汁供食用或製糖用。甘蔗下氣和中、助脾健胃，利大小腸，止渴生

津，消痰止咳，解酒除煩，清虛熱，止嘔吐，適用病弱體虛，胃腸衰弱的人。

甘蔗原產於熱帶，台灣早於1624年已有蔗糖生產的記錄，在物質缺乏的年代中，甘蔗出口幾達台灣出口總額的三分之一，台灣社會有今日之發展，甘蔗可真是功不可沒，現代我們就深入民間，來了解一下甘蔗的妙用。

**虛熱咳嗽** 甘蔗汁半杯、葡萄汁半杯、百合汁少許，睡前服用，每日1次。

**脾胃虛弱 嘔吐不止**（包括慢性胃病、神經性或胃癌所致）方法一甘蔗汁半杯，生薑汁少許，和勻飲服。

方法二甘蔗尾30克，酒煮服，也有止嘔吐作用。

**皮膚病，搔癢、潰爛、小兒胎毒，各種潰爛** 紫皮甘蔗皮燒存性，研細末、香油調塗，有生肌收口之效，每日2~3次。

☞