



# 蕎麥草與薏苡苗

## 蕎麥草

蕎麥含有高蛋白、低脂肪、醣類、維他命A、B1、B2、及高量的鐵和各種必需胺基酸，尤其離胺酸(lysine)含量有5~6%，為所有穀物中最高者。蛋白質含量有10~13%，為水溶性，故食用蕎麥麵時如與湯一起食用，則營養不致流失。



蕎麥粒由於含高蛋白且不含筋性，頗適合減肥者食用。脂肪含有2.2~2.7%，大多為油酸、亞油酸及棕櫚酸。澱粉含60.4~72.7%，蕎麥粉是所有穀類澱粉中最容易糖化者，所以很容易為人體消化吸收，為糖尿病及腸胃患者適宜之食物。蕎麥含1.4~8.7%纖維，其可溶性纖維量高於其他禾穀類，可促進腸胃蠕動及消化，對於清除腸胃內積滯之食物頗有助益，很適合腸胃患者食用。蕎麥之莖葉中含有芸香苷(rutin)成分，生嚼具有人參味對血管具有擴張及強化作用，為高血壓、糖尿病、胃腸病患者之良好食品。『本草綱目』記載：「蕎麥性味甘，降氣、寬腸沉積、泄痢帶濁……」，現在許多人將它視為減肥食物。

**培育方法：**大致與小麥草一樣，蕎麥芽綠化後其胚莖會變

紅，可為苗菜利用，但略具澀味，也可不經綠化直接食用。

**食用方法：**參考小麥草汁。因其含芸香苷，生食蕎麥芽，可平衡高血壓。

## 薏苡苗

薏苡含有蛋白質、脂肪、維他命B1、碳水化合物、鈣、磷、鐵及多種胺基酸，薏苡素、薏苡脂、三帖化合物，棕櫚酸，硬脂酸，豆甾醇，β-和γ-谷甾醇，氯化鉀，葡萄糖，蛋白質和澱粉。人工合成的薏苡內酯，經研究證實具有強烈抗癌作用，易消化吸收，有減輕高血壓和動脈硬化之效果。

據『後漢書』記載，薏苡原產交趾，馬援出使交趾時常食之，得以益氣經身，因而帶回種子種植。歷代本草對該藥都評價頗高。薏苡為中國漢藥方之一味補藥。根據我國早期藥書『神農本草經』之記載，薏苡別名解蠱，性味甘，微寒，其功效主筋急拘攣，不可屈伸，風濕痺、下氣，久服輕身益氣，其根下三蟲。『本草述』稱，薏苡「誠為益中氣要藥」，薏苡之主要功效為鎮痛、鎮靜、解熱，可抑中樞神經系統及弛緩橫紋肌。漢藥方中常利用薏苡之添加來治療水腫、腳氣、神經痛及疣贅，具有健脾、益



胃、補肺、利腸及行水之功用。

據日本臨床醫學報告，薏苡仁至少有以下各種療效：(1)促進新陳代謝，可治便秘，並可防止青春痘與皮膚粗糙現象之發生。(2)具有抗癌作用，可消除腫瘍組織，抑制癌細胞之增殖或移轉。(3)對雀斑、老人斑等症狀具有預防效果。(4)具有鎮痛作用，可減輕肺結核、神經痛、風濕痛等所引起之疼痛。(5)利尿作用，有助於腎臟病、膽結石症狀之治療。(6)對於胃病、糖尿病、前列腺肥大等病症，亦有幫助。在日本方面，薏苡仁亦被用於養雞飼料，以提高蛋雞的產卵率，或用於豬牛之青割飼料，以治療牛的乳頭腫症及脂肪壞死症。薏苡根部含有coixol(C8H7O3N)，具有止痛及抗痙攣之藥效。在薏苡脂肪酸中，含有特殊的薏苡脂(coixenolide, C38H70O4)，此物質被證實可抑制老鼠之歐立區氏腹水腫。它是禾本科作物中含蛋白質及脂肪最高之禾穀，亦含豐富的coixinic acid和8-octadecenoic acid等脂肪酸以及維他命B1、B6、磷、鎂、鉀、鈣及鐵等成分。

**培育方法：**參考小麥草，但不須綠化。(見本刊7月號)

**食用方法：**薏苡芽炒豬肉絲。參照小麥草榨汁飲用。(量不宜過多)

■