

木瓜與辣椒

經絡飲食療法



木瓜 味甘酸，性溫，無毒，屬陽性藥用食品。
入脾、胃、肝、腎、肺、大腸經。

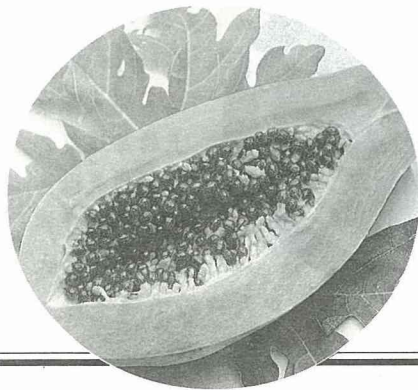
媽 媽是浙江人，浙江不產木瓜，媽媽是來到台灣以後才接觸到木瓜的。聽媽媽說，她第一次剝開木瓜時，看到裡面一顆顆晶瑩剔透的黑子，直覺上就以爲那是可以吃的，一吃之後，馬上吐出來，因爲那味道實在是苦澀無比，相對的，旁邊不甚起眼的果肉，才是香甜可口的主角。

小時候，我們吃木瓜時，會把木瓜子灑在院子裏的花圃中，經過了陽光、雨水的滋潤，很快地院子裏就長出了一棵木瓜樹來，從此以後，我們天天澆水，木瓜樹也日漸茁壯，我們滿心盼望它能開花結果，卻在一場夏日的颶風之後，木瓜樹就結束了它

的生命，原因是樹根被水泡得爛掉了。

木瓜又名棠梨、鐵腳梨、木瓜實等，是薔薇科植物，果實可供食用。

木瓜清暑解毒，舒肝解鬱，理氣止痛，祛濕除痺，舒筋活血，潤肺止咳，和胃止嘔，利尿消腫。適於跌打損傷，風濕痺



痛、腳氣、霍亂、吐瀉、痢疾、水腫病人食用。

現代研究認爲，用木瓜皮內側擦臉，能自動排除皮膚的老化組織，使皮膚潔淨、細嫩，永保青春之美，且對皮膚沒刺激作用。

木瓜是半草本熱帶果樹，原產熱帶美洲，早在17世紀由西印度群島引進亞洲，大約在20世紀初在台灣普遍栽植和食用。木瓜栽培容易，生長迅速，結果快，是一種價廉物美，營養豐富的水果，果實肉質甜美，除含蛋白質、脂肪、醣類和豐富的礦物質、維生素外，更含有木瓜酵素，可幫助消化，治療胃病，爲大眾化的水果。在中國民間，除了吃食之外，也常被拿來當作藥用。

1. 風痰入絡、筋急掣痛、中風先兆者

—取鮮木瓜50克，去渣、沖入紅糖、黃酒，每日2次，早晚分服，連用1個月。

2. 咳嗽

材料—木瓜15克，律草30克，甘草6克。

做法—將材料用水煎服。每日2次，分服。

功效—止咳化痰。

3. 跌打損傷、宿傷腰痛、風濕腳痛

材料—木瓜、五加皮、威靈仙、大血藤各15克

用法—將材料研細末，以熱黃酒送服10克，1日2次。

4. 扭挫傷

—鮮木瓜烤熟、搗爛趁熱敷於患處，每日2次。

5. 小腿肚轉筋不能轉動


材料—木瓜2個，剖開加入乳香、沒藥各6克捆好。

用法—在飯鍋上蒸3~4次。研爛如泥，每次10克，黃酒1杯送服。

6. 胥下漲滿、氣上沖心、疼痛

材料—木瓜120克，小茴香90克，青皮60克


用法—共研細末，每次服6克，1日2次。

功效—溫補脾腎，理氣止痛。



辣椒

味辛性熱，屬陽性藥用食品。
入藥多歸肺、胃和腎經。

南省的人和四川省的人最愛吃辣椒，而不管以湖南菜聞名或四川菜聞名的餐館，都有著讓人想到就口液生津的辣味佳肴，難怪一些嗜吃的老饕，總是喜歡上湖南館或川菜館，原因就是要吃香的，喝辣的。

生在湖南的大表哥，最喜歡吃辣椒了，每次到我們家來，媽媽問他，想吃些什麼，他總是若無其事的說，什麼都可以，只要有辣椒就行了。有一次他到我們家來作客，帶來了被

他視做珍寶的朝天椒，爲了滿足的口腹之慾，那天飯桌上的每道菜都放了朝天椒，開飯時表哥興緻特別好，他大

口大口的吃個不停，

還忙著幫我們夾菜，妹妹平常最怕辣了，才吃了一口菜，就忙著扒白飯，接著一聲不響的猛喝白開水，然後死也不肯吃的就躺在床上休息了，爸爸最愛開玩笑，他指著辣椒說：「噫！這是名符其實的朝天椒，難怪小妹一吃就四腳朝天了」。

辣椒又名辣匣、辣子、辣虎、海椒、香椒等等，爲茄科植物，有圓圓而肥大的，這種辣椒味道不會很辣。

另外還有一種小而尖的，味道很辣，兩種辣椒，都是食用佳品，藥用辣椒，大多選擇尖小味辣的品種。

辣椒溫中散寒，開胃增食，活血化瘀，祛風濕，止疼痛，生毛髮，治凍瘡，消炎消腫。適用於胃寒疼痛，跌打損傷及有風濕痛的人食用。

現代醫學研究認爲，蔬菜有



促進胃液分泌，增加食欲和健胃的作用。並能促進血液循環，去除風濕，治療凍瘡的功效。此外辣椒的含辣椒素可促進脂肪分解，而達到解肥的功用。

辣椒在我國民間被運用的很廣，除了是做菜時不可缺少的佐料，更是用來治病的妙方。

1. 防治凍瘡

方法（一）

材料—小辣椒10克切碎，浸泡在50毫升的食用酒10天。

用法—塗擦在皮膚紅腫發癢處，每日3~5回。

功用—能促進凍瘡部位恢復。

方法（二）—用辣椒全草煮水泡洗凍傷處，每天2~3次，每次半小時。

2. 風濕性關節炎、腰脊勞損痛

材料—乾辣椒25克，泡酒1斤。

服用—半月後服飲，初次5毫升，漸增至15毫升，每日2次。

功用—可祛風濕、活血、止痛。

3. 外傷瘀血腫痛

材料—紅辣椒研成極細粉末。

做法—按1：5的比例將紅辣椒粉加入溶化的凡士林中。

攪拌均勻後，聞到辣味後，冷卻凝固成油膏。

用法—將辣椒膏塗於患處表面，每天換塗1、2次。

功效—可收消腫止痛之功。

4. 腋臭

把辣椒切碎後泡入碘酒中，每天1~2次，用棉球蘸擦患處，一般1週可。

5. 禿髮

辣椒酒頻頻擦於禿髮部位，一日數次，有促進毛髮再生的功效。

6. 蜂窩組織炎、腮腺炎及多發性癰腫

方法（一）—老紅辣椒放入鐵鍋中烤焦研末即成辣椒粉，用時撒在瘡上，每日1次。

方法（二）—局部外敷做成的油糊劑，每天1~2次，可消腫止痛。

7. 心腹寒痛

取紅辣椒1條，切碎和米煮粥吃，微微出汗佳，可祛寒止痛。

解

開業不用怕

您需要中小企業低利貸款嗎？

歡迎駕臨或電洽本行

我們願竭誠為您服務……



臺灣銀行

BANK OF TAIWAN



總行地址：台北市重慶南路一段120號 總機：(02)349-3456 · 349-3399