

利濕 · 健脾 · 排膿 · 舒筋



文 / 廖麗蘭 台北市立中醫醫院

薏 苡仁為禾本科的成熟種子，多年生草本植物。薏苡仁產於中國大部分地區，多為栽培，也有野生。秋季果實成熟後，割取全株，曬乾，打下果實，除去外殼及黃褐色外皮，曬乾，即是薏苡仁。以粒大、飽滿、色白、完整者為佳。

薏苡仁亦稱苡米，有大薏仁及小薏仁，大薏仁才有健脾、利濕功效，常食薏苡仁，可使皮膚光潔細膩，面容妍麗，因此古人又稱它為“薏苡明珠”，是愛美人士的最佳食品。但自從發現薏苡仁的多糖體和薏苡脂，有增強免疫、防癌的作用，薏苡仁又成為國內外防治腫瘤的熱門藥。

■ 性味

性味甘淡微寒，入肺、脾、胃經。

■ 成份

● 含有碳水化合物、脂肪、蛋白質、脂亮氨酸、賴氨酸、精氨酸

● 含維生素B1 含有薏苡仁脂、薏苡仁油、薏苡仁素、谷甾醇、生物鹼等。

● 其中薏苡仁酯不僅具有滋補作用，而且還可抑制艾氏腹水癌細胞增殖，增強腎上腺皮質功能，提升白細胞和血小板，增強免疫力，是一種理想的抗癌保健成分，可防治胃癌、子宮頸癌等。

● 薏苡仁因含有豐富之氨基酸、維生素、8-octadecic acid 等，可促進新陳代謝，對皮膚粗糙，魚鱗痣及其他贅疣等具有治療作用。

■ 功效

- 腹瀉、小便不利、腳氣病。
- 水氣肥胖有減重效果。
- 消除體表贅疣。
- 濕疹皮膚癢。
- 美白肌膚。
- 脾虛濕氣重引起的白帶。
- 防治胃癌、大腸癌。風濕性關節炎、神經及肌肉痙攣。

主要功用有四：利濕、健脾、排膿、舒筋。生用能利濕、排膿、舒筋，炒用健脾胃。因能健脾利濕舒筋排膿，故可用因脾虛而產生的疾病，唯藥力和緩，且質地較重，故用量上須倍於他藥。雖然苡仁的療效這麼多，但若氣血不足、大虛大寒、津液不足、大便硬、及孕婦應忌用。

■ 藥膳

1. 健脾止瀉粥

材料：

黃耆5錢、薏苡仁2兩、芡實6錢、山藥1兩、茯苓6錢、蓮子6錢，白米1碗。

作法：

(1)將上述藥材洗淨，以溫水泡約30分鐘。

(2)大火煮開，小火煮約30分鐘後，加入白米，煮至米熟即可。

功效：

上述藥材即四神湯加減，黃耆補氣，苡仁、茯苓、山藥健脾利濕，芡實溫補脾腎，加白米滋補胃氣，適合脾虛型，長期腹泄瀉、食慾不振、臉色蒼白。

2. 美白退斑粥

材料：

薏苡仁1兩、百合2錢、蓮子5錢、龍眼肉5錢、冬瓜仁、甜杏仁粉各3錢、米1碗。

作法：

將薏苡仁、蓮子放碗內，加水適量置蒸鍋蒸熟，再與洗淨的百合與米同煮粥，粥熟後調桂圓、冬瓜仁、杏仁粉再煮。

片刻即可。

功效：

苡仁、蓮子能健脾美白；百合、甜杏仁滋陰潤澤肌膚；冬瓜仁利水美白；桂圓補氣養血，因此本藥膳具有美膚去皺、光澤皮膚及美膚駐顏的功效。

3.濕疹膚癢方

材料：

薏苡仁1兩，茯苓6錢、白朮3錢、綠豆5錢。

作法：

(1)將薏苡仁、茯苓、白朮、綠豆洗淨後同入鍋，加水適量。

(2)大火煮開，小火煮約至

苡仁、綠豆熟後，即可服用。

功效：

茯苓、苡仁、白朮健脾利濕，除去皮膚的濕疹，綠豆利濕清熱，減輕濕疹的搔癢，適合排便軟濕疹紅癢的人服用。

4.減肥消脂茶

材料：

生薏苡仁6兩，生山楂3錢，乾荷葉3錢，陳皮2錢。

作法：

將生薏苡仁、生山楂、乾荷葉、陳皮共磨成細粉，沸水沖泡，代茶飲用。

功效：

苡仁能健脾利濕，山楂、荷葉、陳皮可消除體內過多的

脂肪，故可用於肥胖、體脂肪過多、高脂血症的人服用，但氣虛的人應慎用。

5.防癌茶

材料：

主食糙米、薏苡仁、小麥胚芽、白米適當混合。

作法：

將糙米、薏苡仁洗淨先浸泡30分鐘，使用壓力鍋或電鍋炊食，當主食細細咀嚼。

功效：

上主食含有豐富的蛋白質、維生素B、E群及抗癌成份，能增強抵抗力，達到防癌及抑制腸胃食道的癌細胞的生長。

圖

天然

紅麴

《本草綱目》記載：
紅麴，…陳久者良。
紅麴，味甘、平，
醃魚肉內用。
幫助消化，
調節生理機能。

十世紀前的中國人，已利用含有酵素的紅麴製作美酒及各式美食。紅麴素又甘又醇的口感，不僅增添食物風味，更具有健康概念。

- 做火鍋湯底，甘醇鮮美
 - 拌飯塗麵包，方便好吃
 - 醃製豬肉排，烤炸皆宜
 - 可當鹹沙拉，味噌使用
- 最適合生活型態忙碌、緊張的現代人食用 / 素食可用



禾圓食品有限公司

Harmony Food Co., LTD

台北市內湖區環山路三段13號

Tel: (02)2627-8656 Fax: (02)2627-8651

e-mail: harmony.food@msa.hinet.net