

# 芝麻

文／廖麗蘭

台北市立中醫醫院

芝麻是胡麻科植物胡麻的種子，麻粒有白、黑、黃、褐等不同顏色，其中以黑芝麻最佳。有人認為胡麻的「胡」，係指漢使張騫自大宛帶回的，其實芝麻原產我國，是我國最早的作物之一，早在《詩經》中就有芝麻的記載，當時叫「麻」或「苴」；《本草經》

一書中稱為「巨勝」。宋代時稱「脂麻」，因油脂含量達到60%，可以榨脂食用，所以本來稱為胡麻，所榨出的油，稱為胡麻油。

芝麻之所以受大眾的喜愛，除了麻油氣味香濃可用以烹調出各式各樣的菜餚，還是民間最常用的產後補品。自古以來，芝麻就被認為是延年益壽的仙人食品，如《本草經》中說，芝麻「補五內，益氣力，長肌肉，填髓腦，久服，輕身不老。另外，芝麻還有烏黑秀髮的功能，民間流傳一種說法：常吃芝麻可防止頭髮過早變白和脫落，保持頭髮秀美。因含大量的脂肪油，有潤腸通便的效果，但有大便溏洩、陽痿滑精、白帶淋下及胃熱燥、口乾舌燥者不宜服食。

芝麻味甘性平。入肺、脾、肝、腎經。含脂肪油、蛋白質、卵磷脂、蔗糖、鈣、磷、鐵、葉酸、菸酸、卵磷脂、維他命E。油中含油酸、

## 《藥膳食譜》

### 生鮮美容果菜汁

【材料】

西洋芹菜50克、番茄1個、紅蘿蔔半條、蘋果1、胚芽米、苡仁粉、黑芝麻粉各1小匙、蜂蜜適量。

【作法】

- 1.將上述果菜洗淨，以鹽水浸泡5分鐘。
- 2.將芹菜、番茄、紅蘿蔔，切成小塊狀，放入果汁機中。
- 3.加入胚芽米、苡仁粉、黑芝麻粉，加500cc溫開水，打成果汁。
- 4.加入適量蜂蜜調味即可。

備註：芹菜、番茄、蘋果、紅蘿蔔、黑芝麻，含豐富的維他命，能潤澤肌膚，胚芽米、苡仁粉有美白的效果，是經濟實惠的美顏聖品。

## 《藥膳食譜》

### 烏鬚黑髮方

【材料】

何首烏5錢、茯苓5錢、黑芝麻5錢、黑豆1兩、烏骨雞1隻、薑、鹽少許。

【作法】

- 1.將黑豆洗淨，以溫水浸泡30分鐘。
- 2.烏骨雞、黑豆放入鍋中，加入薑，先以大火煮開。
- 3.何首烏、茯苓以布包，放入鍋內，以小火燉煮40分鐘。
- 4.加入黑芝麻煮20分鐘，加鹽調味即可。

備註：何首烏、黑豆、黑芝麻、烏骨雞入腎，能滋補肝腎，烏黑秀髮。

亞油酸、甘油脂、棕櫚酸、花生酸等不飽和脂肪酸，及芝麻素、芝麻油酚等。食療功效，列述如下：

1.補虛強壯：如《本草經》中說，芝麻胡麻補肺氣、益肝腎、潤五臟、堅筋骨、明耳目、耐飢渴、烏髭髮、利大小便、逐風濕氣、涼血解毒。

2.降血脂、降膽固：含不飽和脂肪酸(芝麻油等植物油多含不飽和脂肪酸)有醇，能軟化血管，防治動脈硬化的作用，可以防止加速衰老、促進死亡的心腦血管疾病的發生。

3.抗衰老：芝麻所含的維他命E，被稱為自由基淨化劑，所以

## 《藥膳食譜》

### 潤腸通便粥

#### 【材料】

黑芝麻、胡桃肉、當歸、肉蓯蓉、白米、蔥、薑、鹽適量。

#### 【作法】

- 1.將胡桃肉、當歸、肉蓯蓉布包，加水3碗，煮成2碗，取藥汁備用。
- 2.白米洗淨，加入藥汁及適量的水，煮成半熟。
- 3.加入黑芝麻煮至粥熟。
- 4.加入蔥鹽調味即可。

備註：黑芝麻、當歸含脂肪油，能補益肝腎 滋潤五臟，潤腸通便，加肉蓯蓉補腎精滑腸，適合老年人眩暈乏力、腸燥虛秘，若口乾舌燥引發便秘則不適合服用。

## 21世紀健康新主張

### ○脂○負擔 健康不發胖

一般沙拉含油量達60%

吃起來油膩膩的

零脂沙拉是天然植物萃取物精製而成

不含蛋、不含一滴油

讓您享受美食，零負擔

零脂沙拉Fat Free Salad  
純素無蛋·不含一滴油

零脂沙拉 不含一滴油

Fat Free Salad 純素無蛋



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

## 產後腰痛方

### 【材料】

杜仲5錢、續斷3錢、當歸2錢、黃耆3錢、黑芝麻2錢、豬腰子1副、菠菜、薑5片、麻油1匙、鹽適量。

### 【作法】

1. 杜仲5錢、續斷3錢、當歸2錢、黃耆3錢，以水4碗，煮取3碗，取藥汁備用。
2. 豬腰子洗淨，剝筋，劃格紋，切成塊狀。
3. 菠菜洗淨，切斷備用。
4. 麻油加薑爆香，加入藥汁煮開。
5. 加腰子、黑芝麻、菠菜快煮3分鐘。
6. 加入鹽調味即可食用。

備註：杜仲、續斷、黑芝麻，入腎強筋骨，黃耆、當歸補血，菠菜含纖維質及鐵質，腰子引藥入腎，適合產後氣血虛弱、腰背酸痛服用。若感冒、口乾舌燥則避免食用。

具有顯著抗氧化或是抗衰老。所以有「耐老」、延緩衰老、美容的功效。

4.潤腸通便：脂肪油有潤燥滑腸緩下作用，可用於用於津枯血燥、大便秘結。

5.降血糖：芝麻仁能降低大鼠之血糖，使其肌肉和肝臟糖原含量增加。

6.增加造血功能：對造血系統，有增加紅細胞容積之傾向。

7.烏髮潤髮：能加深毛髮的黑色素，常吃芝麻可防止頭髮過早變白和脫落，保持頭髮秀烏黑亮麗。

■

## 最適合生活型態忙碌、緊張的現代人食用 / 素食可用

- 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

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。

《本草綱目》記載：紅麴主治消食活血，健脾燥胃。治赤白痢，下水穀。明朝宋應星《天工開物》記載：紅麴具有「活血、防腐」之功效。



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

天然紅麴釀

