

文／呂宗俊 中國醫藥大學中藥所碩士班研究生

食品威而剛——韭菜



韭菜是鮮嫩嬌美的香辛類蔬菜，也是中國藥典中的「起陽草」，因其性質屬溫，能促進血液循環，有助陽固精的作用。

中國傳統的食療，是一種「取藥物之性（氣）、用食物之味」的治療方法，即所謂“食藉藥力，藥助食威”，二者相輔相成，相得益彰；與一般中藥不同，亦有別於日常飲食，是兼具保健功效與營養美味的特殊飲食。適宜年老體弱、慢性疾病者的治療保健。食療本運用在『扶正固本』；內經云：「正氣存內，邪不可幹；邪之所湊，其氣必虛」。以補氣、血、陰、陽，增強正氣為主，據此選用藥物和食物，同時結合中醫理論，選用適當的食材及採用恰當的製作方法和形式，不僅可作為家庭美食佳餚，亦可強健體魄。

根據現代藥理研究證明，中醫食療大多選用滋補藥膳，確有增強人體的生理功能，改善細胞的代謝和營養，並能促進血液循環，改善心、肺和造血系統功能，增強免疫系統功能，促進抗體形成的作用，其所含營養成分能補充人體能量並改善體質，調節體內物質代謝平衡，達到滋補強身，保健治病，延年益壽的功效。

本文介紹的韭菜，屬多年生宿根草本植物，就是一種良好的食療素材。

韭菜是嬌嫩鮮美的常用蔬菜，不但是調味聖品，而且營養豐富。除了蛋白質、脂肪、碳水化合物之外，含量豐富的胡蘿蔔素與維生素C，在蔬菜中處於領先地位；此外，還含有鈣、磷、鐵等礦物質成分。

現代醫學研究證明，韭菜除了含較多



的纖維素，能增強腸胃蠕動，對預防大腸癌有極好的效果外，所含揮發性精油及含硫化合物，更具降低血脂的作用，所以食用韭菜對高血脂及冠心病患者頗有好處。

韭菜還有另一項引人注目的藥用價值，它溫補肝腎、助陽固精的作用也很突出，因此在藥典上有「起陽草」之稱，可與現今的「威而剛」比美。中國古代藥典中有關韭菜的記載，摘錄如下：

性味：辛、甘、溫。歸經：入肝、脾、腎。功效：溫中下氣，補腎益陽，調和臟腑，暖胃，增進食欲，除濕理血。主治：腹中冷痛，胃中虛熱，噎膈，泄瀉便秘，白濁，遺精，經閉白帶，腰膝冷痛，吐血鼻血，小兒遺尿，婦人血崩，產後出血等症。禁忌：因性



辛辣溫熱，雖有壯陽益腎祛寒之功，亦能刺發皮膚瘡毒。多食令人口氣發臭和目眩，固患有癰疽瘡腫及皮膚癬、皮炎、濕毒者忌食；陰虛火亢者慎食。

《本草拾遺》裡所說：「在菜中，此物最溫而益人，宜常食之」說的就是韭菜，而李時珍也說：「韭菜熟根溫，功用相同，生則辛而散血，熟則甘而補中。」意思是韭菜雖然辛可是其性質屬溫，不像辣椒、薑與大蒜那樣的刺激，食用後可以增加血液循環，在微涼的春季裡，手脚常冰涼的人可以多吃。

此外，本品有溫中行氣、散血解毒、保暖、健胃整腸的功效，用於反胃嘔吐、消渴、鼻衄血、吐血、尿血、痔瘡以及創傷瘀腫等症，都有相當的緩解作用。其葉和根有散瘀、活血、止血、止瀉補中、助肝通絡等功效，適用於跌打損傷、噎膈反胃、腸炎、吐血、鼻血、胸痛等症。韭菜子有固精、助陽、補腎、治帶暖腰膝的功能。適用於陽萎、早泄、遺精、多尿等症。

宋代詩人蘇軾把春韭描寫得淋漓盡致：「斷覺東風料峭寒，青蒿黃韭試春盤。」春天氣候冷暖不定，需要保養陽氣。韭菜性溫，最宜人體陽氣。而且春季常吃韭菜，可增強人體脾胃之氣。

民間用韭菜治病的方法很多，例如：韭菜鹹蛋粥，功能補腎壯陽，固精止遺，健脾暖胃。韭菜炒雞蛋，功能溫中養血，溫腎暖腰膝。韭菜炒鮮蝦，功能補腎益精，壯陽療痿。韭菜牛奶，功能溫中下氣，和胃止嘔。

韭菜雖然富含營養，而且醫療價值很高，但是以下幾種情況，則須禁食：

1. 韭菜偏熱性，多食易上火，因此陰虛火旺者不宜多吃。
2. 胃虛有熱、消化不良不宜食用。
3. 夏韭老化，纖維多而粗造，不易被人腸胃消化吸收，加之夏季胃腸蠕動，功能降低，多會引起胃腸不適或腹瀉，因此炎熱的夏天不宜多食。
4. 韭菜雖有強精作用，但過量食用會敗腎、流眼屎。所以不要天天食用。

韭菜食譜

韭菜鹹蛋粥

鮮韭菜50克，韭菜籽10克（研細末），粳米100克，鹹鴨蛋兩顆（切碎），細鹽適量。先煮粳米為粥，待粥快熟時加入切碎之鹹鴨蛋，再加入韭菜（洗淨切斷）或韭菜籽末、細鹽，攪拌均勻，稍煮片刻即成。



韭菜炒雞蛋

新鮮韭菜100克，雞蛋3顆。韭菜，洗淨切碎，打個蛋花，加入適量食鹽，同切碎之韭菜搗勻，用素油炒至熟。

韭菜炒鮮蝦

新鮮韭菜150克，鮮蝦250克（去殼），米酒。韭菜，洗淨切碎，加入鮮蝦同炒，待鮮蝦翻紅後，加入適量米酒，翻炒數便後起鍋。



韭菜牛奶

韭菜250克，生薑25克，洗淨切碎搗爛，以潔淨之紗布絞取汁，放入鍋內，再入牛奶250克，加熱煮沸，趁熱食用。



5. 《本草備要》記載：「忌蜜、牛肉」，所以韭菜不宜與蜜或牛肉同時食用，這就是為什麼市面上通常買到的水餃都是韭菜與豬肉而不是牛肉的緣故了。

結合農業·生態·文化 2004綠博會參訪團8月底出發

「兩岸生態環保研究室」策劃籌組的2004中國綠色食品博覽會訪問團，預定8月底出發，13天的參訪行程主題如下：

1. 「第四屆中國齊齊哈爾綠色食品博覽會」、綠色蔬果產業基地、農業園區、貢米、水果、糖、玉米、大豆、馬鈴薯、菌類、人參、鹿、畜禽養殖。
2. 反季蔬果與花卉等溫室大棚產業。
3. 林蛙(雪蛤)、淡水、海水魚蟹與灘塗養殖。
4. 扎龍自然濕地保護區、紅海灘、金上京、東京城、滿族與達斡爾族北方少數民族風情、城市考察。

洽詢專線：02-29461209 莊迦媛秘書