

文／林潮宗 中國中醫臨床醫學會理事長

年貨中的養生品 無花果



年貨年年辦，吃了擔心胖又不健康，推薦一種健康的年貨—無花果。可不是小時候吃的黑灰色的細絲，或是用木瓜絲做的無花果，我們要說的無花果是一顆一顆圓圓的，成熟時呈暗紫色，不過因為花都包在花托內，完全看不到花在哪兒！成熟時頂端會開裂，因此稱為「無花果」。

真的無花果可鮮食，可製成乾果或果醬，主要盛產期為冬季至春季，品質亦以此時最佳，乾果比較常在年貨市場出現，淺黃色硬硬的，和栗子差不多大的果子，氣味芳香，味道甘甜不膩，且營養豐富。

無花果營養豐富

無花果果實富含糖，每100克熱量為43大卡，含糖比率約15~22%、蛋白質0.6~0.7%，並有18種氨基酸，其中8種是人體必需的，粗纖維1.3%、果膠0.8%，粗纖維、果膠遇水會膨脹，有助解除便秘，並且吸附消化道之殘餘物質，有清潔腸道的效果，達到「體內環保」。

無花果含氨基酸

此外，無花果含豐富氨基酸，有些是人體無法合成的「必須氨基酸」，補充適量的氨基酸，可以促進恢復體力，提高身體免疫力。氨基酸對人體生理的作用除了合成蛋白質外，具有修護、增生、柔皙、保濕肌膚效果，補充肌膚的膠原蛋白，使皮膚抵抗力增強，並變得健康有彈性。

無花果可外用

無花果藥用部分為果實、葉、嫩枝的乳汁；安徽中醫臨床雜誌刊載盧愛玉醫師以無花果嫩枝的乳汁塗擦皮膚，治療尋常疣，有不錯的效果；《評註飲食譜》中：「無花果葉煎湯薰洗痔瘡，能消腫止痛。」

每餐無花果開胃健脾

《本草綱目》記載：「無花果味甘平、無毒，

主開胃，止瀉痢，治五痔、咽喉痛。」乾果可入藥，具有補氣血、健脾潤腸、祛風濕等功效，古人每逢煮湯必加數枚無花果，幫助開胃，對身體有正面幫助；或是將無花果當做零嘴食用，平日的飲食中融入中醫智慧，無花果比起其他餅乾、糖果，是很有健康概念的零食！

無花果潤便止瀉都有效

《評註飲食譜》說無花果為良好之便秘藥，過年吃了太多大魚大肉、高蛋白質食物，過年時身材走樣，吃吃無花果，有幫助消化的作用，同時幫助排便，避免肚子激突。如果患有痔瘡或習慣性便秘，以無花果加蜂蜜同煮食之，能助消化滋潤大腸，並可以治療咽喉乾燥。無花果有雙向調節腸胃之效，脾虛泄瀉的人吃之，可以止瀉，相反，便秘的人吃它，則能潤腸通便，鮮果或乾品一樣奏效

冰箱儲存無花果

無花果一定要擺冰箱，因糖的含量高，太熱有時會發酸、發酵，還有吃的時候最好掰開，看一看果實中是否有蟲，再安心吃下肚，因為無花果成熟時會爆開，蟲兒聞香而至，跑進果實中也在所難免；將無花果當做食材，烹調過後有殺菌效果，吃的更安心。

無花果燉鮮藕

材料：無花果30克、瘦豬肉300克、蓮藕300克、薑10克、蔥20克、米酒30cc、鹽、雞油25克、雞精粉2克。

作法：1.將無花果洗淨，對切開來。2.豬肉稍沖洗一下，切丁。3.薑切片、蔥切段。4.將無花果、瘦豬肉、蓮藕、薑、蔥放入燉鍋，加水淹過材料即可，大火煮沸，小火燉30分鐘，再以雞精粉、鹽調味，就可以吃了。

效果：健胃、通乳、解毒、生肌，適合脾胃虛弱、乳汁不通、莫名的腫毒、肌膚不光滑潤澤者。

