

長生之果—花生

文／陳潮宗 台灣中醫臨床醫學會理事長

冬天到，賣水煮花生的卡車就會出現在街上，陣陣熱氣飄散，是台灣冬季的特色之一。談到花生，也許有人心中馬上浮現高熱量、易胖的標籤，事實上，花生不當的加工過程造成這些刻板印象，古人可是奉花生為「萬壽果」、「長生果」！

花生養生怎麼吃？當然是忠於原形原味的鮮水煮熟花生，熱量較少，也比鹽味花生、炸花生健康。

少量多次吃花生

花生的營養豐富，每100克花生含有蛋白質24克、脂肪48克、碳水化合物15克，還有不飽和脂肪酸、氨基酸、維生素B₁與B₂、胡蘿蔔素、尼克酸等，每8克花生(約10粒)就有45大卡，熱量雖然高，只要把握每日少量，就能達到養生效果、又不發胖。

花生健腦助凝血

現代醫學中，花生衣有抗纖維蛋白溶解，促進血小板生成，幫助凝血，對各種出血症有益。花生內所含之卵磷脂和腦磷脂，是神經系統不可缺少的重要物質，能延緩大腦功能衰退，提高青少年及兒童的記憶力；花生中的膽鹼，能防止腦功能衰退，有健腦益智的作用。

花生補脾益氣

花生，熟的性平，炒熟性溫，無毒，入脾、胃、肺經。有潤肺，和胃，補脾益氣的功效，主治燥咳、反胃、腳氣、婦女奶水少。消化系統不好，導致食慾不振者，每餐飯配些花生有益消化系統，兼補充營養。

有些人怎麼吃都吃不胖，或是消瘦、沒有力

氣，多吃花生可以補脾益氣、補血，氣血足夠才能生肌、長肉，漸漸提升身體的體重與能量。產後血氣不足、乳汁不夠，花生也能夠促進產婦恢復元氣、補血、補奶，「花生豬腳」是很有名的一道補奶方。對於久咳不癒者，花生可以潤肺、益氣，解除咳嗽的困擾。糞便乾硬型的便秘，花生的油脂可以潤腸通便。

花生豬腳

適用：腰酸酸軟、皮膚乾燥、氣血虛弱、乳汁不足的產婦。

材料：豬腳2個、花生100克、蔥、薑、料理米酒少許。

作法：1. 豬腳先用滾水燙一遍去腥。

2. 花生與豬腳放入燉鍋中，加四碗水，放下蔥、薑、料理米酒。先大火燒滾，再轉小火燉3小時。

3. 花生煮軟，豬腳燉爛後，即可加鹽調味。

效果：花生營養豐富，可幫助產婦分泌乳汁。豬腳味甘鹹，性涼，入胃經，有滋補陰液功效，亦可補益氣血，治產後乳汁不足。

新鮮花生才健康

花生就要吃水煮的最好，但一次不要吃太多，否則易腹脹、生痰，造成反效果；外頭買的花生食品都要保證新鮮，再者，想吃任何炸花生、花生湯，盡量自己做比較健康、安心；因花生含有高度不飽和脂肪酸，在室溫下容易氧化變質，所以應保存於陰涼處，保存不當易受潮感染黃麴毒菌，產生黃麴毒素，食用易引起肝臟病變，一旦花生過期、有怪味、發霉等，就扔了吧！

腳

元月特價書籍

有效期間：96年元月16日至96年2月16日

1 米食加工

定價：590元
優待價：470元



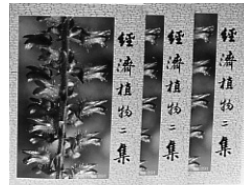
2 經濟植物集(一)

定價：380元
優待價：305元



3 經濟植物集(一)

定價：440元
優待價：355元



豐年叢書 內容豐富實用

敬請讀者訂購 利用 (郵購另加掛號郵資60元)

豐年社

台北市溫州街14號 郵撥帳號00059300財團法人豐年社 洽詢電話：(02) 23628148分機30