

## 山地野菜之藥膳

楊玲玲

台北醫學院生藥學研究所

「人」在經濟生活富足下，不但要吃飽，亦要吃健康，每年看到衛生署國人死亡原因之探討，癌症、肝臟、腎臟、心血管疾病等，一直都居十大原因之列，而這些疾病與飲食攝取都有直接的關係，因此如何吃的健康是當今之一大課題。

『均衡的營養，正常的三餐』是維持健康之守則，然而「吃」亦是一大享受，如何吃的健康則需講究「材料」之選擇。以蔬菜為例，根據李時珍「本草綱目」所述：『凡草木之可茹者謂之菜，韭、薤、葵、蔥、薑五菜也，五穀為養，五菜為充，所以輔佐穀氣，疏通壅滯也—食醫有方，菜之於人，補非小也。但五氣之良毒各不同，五味之所入各有偏勝—』，由此可知民生食用之蔬菜就各有其藥性及藥效，更別說是民眾越來越偏愛的山地野菜，因此在蔬菜選擇上除因個人、季節、體質狀況加以考慮外，野菜的食用安全性和適用性更是在選擇食用野菜所必需加以小心評估，以免造成如減肥菜之憾事。以下將介紹一些山地常見且食用安全性高之野菜如枸杞菜、山藥、山芹菜、落蕎、馬齒莧等，並設計養生健康藥膳及食譜使民眾能吃出安全、吃出健康。

### 山藥養生藥膳

山藥味甘，性平，原為食物，正如「本草求真」，一書所云：「山藥，本屬食物，古人用入湯劑，謂其補脾益氣除熱。然氣雖溫而卻平，為補脾之陰，是以潤皮毛、長肌肉，不似黃耆性溫能補肺陽，白朮苦燥能補脾陽。且其性澀，能治遺精不禁，味甘兼鹹，又能益腎強陰，故六味地黃丸用以佐地黃。然性雖陰而滯不甚，故能滲濕以止泄瀉。生搗敷腫瘡，消腫硬，亦是補陰退熱.....。入滋陰藥中宜生用，入補脾宜炒黃用。由此可如山藥食膳其來也有自。且在「本草圖經」一書中，對山藥吃法也有記載：「薯蕷，今處處有之....，刮磨入湯煮之，作塊不散，味更珍美，云食之尤益人....。」

山藥外形看起來有點像芋頭，有野生也有栽培，種類繁多，自古以來即被用作補養食品。新鮮採下的山藥，內有白肉或紫肉，它黏黏的液質充滿了糖蛋白質，含有消化酵素，因此能滋補身體幫助消化。

#### 山藥烹調法

生吃煮湯炒食都很可口，且在「本草圖經」一書中，對山藥吃法也有記載：「薯蕷，今處處有之....，刮磨入湯煮之，作塊不散，味更珍美，云食之尤益人....。」

## 防癌保眼膳 天然維他命A煲

材料：新鮮山藥1斤、洋蔥2粒、胡蘿蔔1斤、蕃茄或蕃茄汁、小排骨1斤或雞翅膀10隻、綠花椰菜

作法：小排骨洗淨用熱水燙洗除去血腥味後，放入鍋中。新鮮山藥削去外皮切成2公分大小，放入鹽水中，再放鍋中。洋蔥去皮，對切成八等分，胡蘿蔔削去外皮，切成大丁（2×2公分）。加入1500ml之蕃茄汁入鍋中。將燉鍋放入電鍋內，加3/4杯水，煮至開關跳起即可食用，亦可用燉鍋燉煮。

綠花椰菜切開洗淨，用鹽水浸泡5分鐘後，撈起，放入微波爐中，強微波3分鐘，即可放入煮好之成品中，此即為一道色、香、味俱全之含有維他命A之防癌保眼食膳。

## 鮭魚山藥料理

材料：鮭魚1斤、山藥4兩、胡蘿蔔、白花椰菜、綠花椰菜、西洋香菜、洋蔥、洋菇、麵粉、鮮奶、胡椒、奶油。

作法：鮭魚洗淨，加少許之鹽、胡椒粉醃漬待用。

山藥洗淨，削去外皮切成片，浸漬鹽水中。胡蘿蔔洗淨，切成花。

花椰菜洗淨，放入微波爐中強微波2-4分鐘。

鍋中入奶油、洋蔥丁，炒香，再加入一匙麵粉炒勻後加入水、洋菇煮沸後，加入鮮奶作成奶油湯。

鮭魚、胡蘿蔔、山藥取一人之量放入盤中，加蓋放入微波爐用強微波後（6分鐘），魚熟後排入花椰菜，上澆奶油湯，最後撒上富含維他命A之西洋香菜末，即為一色、香、味俱全之午餐主食。

## 免疫增強健胃山藥素食膳

材料：山藥、香菇12朵、竹筍、胡蘿蔔、芹菜、泡麩6個、黃耆20克、枸杞子及香菜、香麻油、醬油、太白粉適量

作法：泡麩六塊，放入沙拉油中炸成金黃色撈起待用。

香菇洗淨、潤軟後，加入醬油、香麻油、太白粉拌勻待入味再放入沙拉油中炸成金黃色撈起待用。

冬筍洗淨帶殼外用鋁箔紙包好，放入烤箱中，加熱烤2分鐘，取出待冷，除去外殼，切成薄片。

胡蘿蔔洗淨，切成花，西洋芹菜洗淨，撥削外皮切成花待用。

黃耆加一杯水放入電鍋中，外加1/4杯水，待電鍋跳起濾去黃耆，及為高湯。

鍋中加入一匙沙拉油，加入枸杞子略炒，撈起枸杞子後將竹筍，胡蘿蔔、芹菜放入略炒，再加入黃耆高湯煮沸後，加入泡麩、香菇煮沸後加入山藥磨泥攪拌後，加入少許之鹽上調味後再將枸杞子加入拌勻，滴入香麻油，上撒香菜即可上桌。

## 山藥養生甜點 潤肺補肺增強體力之超級燕窩

材料：白木耳十公克、山藥、紅棗二十粒、冰糖適量、水果丁

作法：白木耳洗淨即刻撈起，略放數分鐘吸水膨脹，去除蒂頭加兩杯水放入果汁機中瞬間打碎，倒入鍋中。加入已洗淨、泡軟之紅棗，加適量冰糖放入電鍋中，外鍋加半杯水蒸煮至開關跳起，略放冷。山藥洗淨，待煮好之紅棗、白木耳於上桌前，再用不鏽鋼網磨成果泥加入甜湯中，邊加邊攪拌，最後加入水果丁如奇異果等，則為色、香、味俱全之養生甜點。

## 枸杞養生藥膳

枸杞是多年生灌木，本省庭園中常有栽培，全株多具有藥用，目前之超市上常可購買新鮮之葉（即枸杞葉）帶有苦味，可作清湯或清炒之材料，枸杞葉不但營養且有解毒作用，為一清涼劑，體質虛弱的人用枸杞葉煮豬肝湯，枸杞之根皮，稱地骨皮，是夏天清涼飲料地骨露之材料，枸杞之子實稱為枸杞子，自古配佐冬蟲夏草，是治療眼疾及滋陰進補之珍貴藥方，亦有用枸杞子配佐淮山藥治眼疾，民間尚有所謂之三味湯，主治百日咳，痰多之疾，即除枸杞之葉或果實外，配佐蓮藕，芹菜煮湯或作茶飲用，亦有將枸杞葉曬乾作成枸杞茶飲用。

枸杞苗

氣味：苦寒

主治：除煩益志，補五勞七傷，壯心氣，去皮膚骨節間風，消熱毒，散瘡腫，和羊肉作羹益人除風明目作飲代茶止渴消熱煩解麵毒與乳酪相惡。

枸杞子

氣味：甘平

主治：堅筋骨，耐老，除風，去虛勞，補經氣，渴而引飲，滋腎潤肺，榨油點燈，明目。

枸杞葉

茄科植物枸杞之嫩莖葉，味甘、性平、具有補虛益精、清熱、止渴、祛風明目等功能。

## 眼睛乾澀食膳

### 枸杞蛋花湯

材料：枸杞葉鮮2兩、裏脊肉半兩、蛋一個、枸杞子20粒。

作法：1、枸杞選嫩葉洗淨、裏脊肉切絲加醬油、香麻油、太白粉拌勻入味待用。

2、3杯水煮沸後加入肉絲煮至熟後，加入洗淨嫩枸杞葉、蛋、鹽，最後加入枸杞子，即可上桌食用。

說明：以上之食療為廣西地區民間常用於急性結膜炎之改善食物。

## 止渴明眸食膳 枸杞魚湯

材料：雞裏脊或豬裏脊4兩、虱目魚肚一個、枸杞半斤、太白粉、香麻油、醬油、枸杞子30粒。

- 作法：
1. 雞裏脊洗淨切片（豬裏脊則切絲），加醬油、香麻油、太白粉拌勻入味用。
  2. 枸杞子將嫩芽及枝分開，嫩芽洗淨待用。枝切成小枝，放入電鍋內鍋中，加水4-6杯，外鍋加水1/3杯，煮至開關跳起（可當茶飲，本食膳作為高湯-能清心煩、身熱）。
  3. 將（2）之高湯煮沸，加入肉絲或雞片煮至熟後加入枸杞葉及鹽，起鍋前加入30粒枸杞子，則為色、香、味俱全之明眸湯。

- 應用：
1. 雞肉含脂肪較少，肉質較易消化。
  2. 而豬肉色較紅，含鐵質較高，有補血作用。
  3. 魚肉肉質嫩，消化更好，鈣質含量高，選則本省生產之虱目魚，較新鮮，可將高湯煮沸後加入魚煮至適度熟後再加枸杞葉及枸杞子及少許鹽。
  4. 吃素者，可將上述餡及蛋白質來源之魚肉改用豆皮，將豆皮撥開洗淨後，用手撕開泡於清水中洗淨後撈起，與上述相同加醬油、香麻油太白粉拌好備用。煮法同上。起鍋前加入枸杞子及滴入香麻油。

說明：夏日天氣炎熱，易因熱而心煩、口渴，眼睛分泌物多，而顯的目茫茫，枸杞葉具有除煩益志、消熱毒、止渴、消熱煩，配佐枸杞子之滋陰明目、滋腎潤肺，本食膳之蛋白質、鈣質之配合而達止渴消暑-明眸益氣。

## 視力加強補血食膳 枸杞豬肝湯

材料：枸杞葉2兩、胡蘿蔔、豬肝4兩、雞骨一副。

- 作法：
1. 雞骨洗淨，加水4-6杯煮成高湯。
  2. 豬肝洗淨切片加少許之太白粉揉搓後洗淨，再加香麻油、鹽拌勻。
  3. 高湯煮沸加豬肝最後加入枸杞葉、鹽，及薑絲即可起鍋食用。

說明：豬肝含有豐富維他命A及B12，能補血又有益眼力，加上枸杞葉之祛風明目，補虛勞，生薑之促進胃酸分泌、增加食慾，是暑熱用眼過多，食慾不良且有貧血者的最佳清爽食膳。

## 補虛益精食膳 枸杞粥

材料：枸杞葉半斤、糯米二杯、豆豉適量、蔥三支、雞骨二個。

作法：1·雞骨洗淨，用沸水燙洗去血水後，加水8杯放入電鍋中，外鍋加一杯水，煮出雞高湯。

2·糯米洗淨，放入清水中浸泡，再加(1)之高湯煮成粥後，加入適量之豆豉調整鹹味，上鍋前加枸杞葉及蔥花即可食之。能恢復疲勞、明目、安神。

說明：枸杞粥方為“聖惠方”所記載，能治五勞七傷、房事衰弱。

## 落蕎料理

百合科 *Allium chinese* G. Don 於『本經』中以「薤」被收載。鱗莖長橢圓形，長3-4公分，葉片2-4片，半圓柱狀線形，中空。繖形花序疏鬆；花被為片圓形或長圓形。生長於山地陰濕處。為本年度正推廣策略性蔬菜之一。目前有二品種，一種以食小根之薤白。*Allium macrostemon* Bge，『名醫別錄』稱之為菜芝，『本草圖經』稱之為蕎子，『本草綱目』稱菖子。

性溫味辛苦。理氣、寬胸、通陽、散結。

## 寬胸理氣元寶

材料：落蕎一斤、豬絞肉一斤、薑汁、太白粉、鹽、水餃皮

作法：落蕎洗淨切碎，用沸水川燙即刻撈起，瀝乾水份。

落蕎末、絞肉適量、薑汁、太白粉、鹽拌勻即成水餃餡。

## 馬齒莧料理

馬齒莧在本草綱目又名五行草、長命菜、九頭獅子草。

性寒味酸。清熱解毒，散血消腫。治熱痢膿血、熱淋、血淋、帶下、癰腫惡瘡、丹毒、癩歷。有抗菌作用。對家兔離體子宮及家兔及犬的在位子宮均有明顯的興奮作用。臨床報導可用於收縮子宮

## 產後婦女麻油長壽膳 滋陰明目長壽菜

產婦在生產過後，為促進子宮收縮，需服用子宮收縮劑來幫助子宮收縮，儘早排出惡露，再加上俗話說「生一個孩子掉一顆牙」之鈣嚴重缺乏下，本藥膳在配合子宮收縮及鈣補充之原則下，可使產婦在作月子之時，享受一道清淡美味之膳食。

材料：馬齒莧半斤、麻油一匙、芝麻、鹽適量、枸杞子三十粒

作法：馬齒莧洗淨切成三至四公分長段

薑帶皮切碎和枸杞子一併放入鍋中，加入一匙麻油略為炒香後熄火。

馬齒莧放入沸水中加入鹽川燙，立即撈起瀝乾，加入炒香之麻油中拌勻撒上芝麻即可食用。

說明：馬齒莧於本草綱目中以長命菜被收載，其中含有使子宮收縮作用成分。婦女生產後為促進子宮收縮恢復，臨床上常需以子宮收縮劑來幫助產婦之子宮收縮，而馬齒莧有促進子宮收縮之作用。

枸杞子，滋陰明目、生精血，為一天然甜味調味劑，含豐富之b-胡蘿蔔素。

芝麻，含豐富之鈣質 1.2g/100g薑，可改善馬齒莧之涼性。

### 夏日預防下痢涼茶

根據衛生署之報導五月份即有二十萬人食物中毒、拉肚子，此乃是天氣轉熱，國人喜食生鮮海產，在生熟食交互污染、生鮮食品未加熱、個人衛生不良及保溫不當所致，才會造成中毒、腹瀉之現象。馬齒莧已知對痢疾桿菌具有殺菌作用，因此炎炎夏日中對於外面生鮮飲料不一定合乎衛生標準，自己在家中製作夏日預防下痢涼茶，可合乎「健康看得見，動手自己做」之原則。

材料：馬齒莧一斤、車前草半斤、薄荷四兩、冰糖適量

作法：馬齒莧、車前草除去雜質，洗淨切碎放入不鏽鋼鍋中，加三公升水，煮沸後改用小火煮三十分鐘，再將洗淨切碎之薄荷加入煮沸，即刻熄火，燜三十分鐘後，用雙重紗布過濾，濾液加入適量之冰糖，放入冰箱中冰涼即為夏日防止下痢退火之涼茶。

說明：本涼茶除防止下痢外，兼具有利尿可防止夏日尿道發炎。

馬齒莧含鉀鹽十分高，腎臟病之病人慎飲。

### 山芹菜料理

山芹菜為繖形科植物水芹的全草。性甘味辛涼。清熱，利水。

### 降壓利尿除煩鮮果汁

材料：山芹菜一兩、蘋果半個、葫蘿蔔一兩、蓮藕一兩、蜂蜜適量

作法：將所有材料放入果汁機中打成汁，再加入適量之蜂蜜即成美味清涼之鮮果汁。

說明：生蓮藕，清熱，涼血；

山芹菜，清熱利水。

夏季氣溫高燥，心煩血熱；有高血壓患者常易發生血壓上昇；夏日汗流夾背，大量出汗，常有尿量少，顏色濃，排尿量少，而易有刺痛之尿道發炎，本果汁具有利尿、涼血（中醫之減少血管血流壓力，即降血壓作用），加上含有豐富維他命 A、C 之葫蘿蔔、蘋果及滋補蜂蜜，打好之後加冰塊則更清涼可口。