

讓頭髮烏黑的秘訣

芝麻・何首烏・核桃・蓮子・桑椹

美毛髮，從保健意義上說是指保持周身毛髮，包括鬍鬚黑、頭髮黑、潤髮、生髮、美髯等的健美。

毛髮現在一般年青人，比較注重頭髮乾枯、梢裂、脫落等。但在傳統中醫學的理論，認為頭髮與本身臟腑氣血陰陽的榮盛虛衰有關。在傳統中醫學裡認為頭髮屬心，亦即頭髮長不長與心臟有關。至於頭髮長的深不深亮，則與腎有關。即「腎之華在髮、血之榮以髮」的根本理論。

毛髮健美與否，直接與家族遺傳（例如AB型血型的人都卷髮）和疾病有關。外在受放射線損害、化學藥品及酸雨等傷害的影響，但在傳統醫學裡，認為毛髮與心、肝、脾、腎等器官的功能有關。

美髮僅靠洗髮精或護髮精並不充分，而與飲食所能供給的維生素B₆，即泛酸鈣（潘亭）及礦物質，矽、磷、碘、鐵等有關。而一般毛髮纖細、枯燥，多因陰血不足（貧血）所致。這種人常伴有潮熱（陰虛引起的五心煩熱）、消瘦、口渴、煩燥、頭暈目黑、尿少、便秘、月經後延等症狀。

男性常在青年過後，頭頂部脫髮，此多因心脾經耗傷血分，心脾經火盛所致，一般以腦力勞動者居多。常伴有心悸（心臟有時跳動很快）失眠、多夢、口腔潰瘍、小便赤熱等腎陰虛症狀。

至於中年後，毛髮變黃、變

白、稀疏、脫落等多因精血不足，腎陰虧虛所致。嚴重者常伴有腰酸腿軟、足跟疼痛、性功能障礙、小便清而頻、目暗頭暈等症狀。

綜合以上所述，想使頭髮健康美麗，要根據個人的體質性或病性，從食療方面進行調肝養血、滋陰降火、活血祛風等進行調養。

美髮即要使頭髮烏黑，可常食芝麻粥、何首烏粥、核桃粥、蓮子粥、菊花粥及桑椹等粥類，或美髮果凍、三豆烏髮米糕、養血健髮乾果等點心，及藥膳的首烏蘿蔔，或潤髮海參鮑魚羹等一般菜餚。

粥類

胡麻粥

胡麻又稱芝麻、脂麻、巨勝子等為胡麻科植物脂麻的黑色種子。味甘、性平。有補肝腎、潤五臟的功效。

胡麻含有大量的油脂，包括油酸、亞麻仁油酸、棕櫚酸、花生酸、木蠟酸等脂肪酸。另外含有豐富的維生素E。

胡麻對於體質虛弱，少年白髮，大便乾燥之慢性便秘，貧血等有效。

材料：胡麻粉30克，白米60克。

製作：胡麻先用水洗，瀝乾。在鍋用油炒香，起鍋後研細。然後放入煮好的粥，滾二、三下

即可。

功能：有補益血氣血陰分不足，有清熱潤燥之功效。對手足心熱、腸燥便秘而瘦者的青少年頭髮粗壯變白，或頭髮脫落、枯燥之陰血不足者有效。

何首烏粥

何首烏又稱首烏或赤首烏，為蓼科植物首烏的塊根。味苦、甘、澀，性微溫。有補肝腎益精血的功效。

何首烏含卵磷脂等有效成分，與身體的成長有密切關係，並能強化神經及益血。因此對於神經或心臟衰弱有效。而且能降低血中脂肪，可減少動脈硬化，故對老人性高血脂症、動脈硬化症及便秘非常有效。

材料：何首烏10克至15公克、大棗2、3個、白米50克。

製法：何首烏用水洗淨，用陶鍋煮約30分鐘，去渣用煮汁煮大棗及白米成粥。

功能：本品對腎臟及肝臟機能衰退，導致血液不足；引起耳鳴、貧血、神經衰弱、老人性高血脂血症、血管硬化症、大便乾燥及少年白髮有效。

蓮子粥

蓮子為睡蓮科植物蓮的種子味甘澀、性平。有補脾澀腸，養心益智的功效。

蓮子含棉實糖、蛋白質、脂肪、鈣、磷、鐵及良質澱粉等。另外還含有蓮子素（lotusine）

等種種生理活性物質。在「本草拾遺」記載有蓮子能使頭髮變黑，不易老化的作用。

材料：蓮子10至15克、白米50克。

製法：蓮子煮軟，弄細，於白米粥快熟時，倒入煮沸二、三次即可。

功能：適於脾虛腹瀉，老年人體力減退、多夢、不眠等症。

菊花粥

菊花為菊科植物菊的頭狀花序。味甘苦、性涼。有疏風清熱、明目解毒的功效。

「神農本草經」記載常飲菊花茶，可延年益壽，耳聰目明。名醫陶弘景說，常飲菊花茶，可令頭髮不白。「本草拾遺」卻說：「染髮髮令黑」。

菊花含芳香性揮發油、膽鹼、維生素A、胺基酸等。為一種神經強壯劑，也是解熱清涼的藥，具消炎抗菌，增強毛細血管的張力及降低血壓的作用。

材料：菊花10至15克，白米30至60克。

製法：白米快煮成粥時，放

入菊花，滾二、三下即可。

功能：散風熱、清火、降血壓。對高血壓、虛血性心臟病、肝熱引起頭痛、頭暈、眼睛紅等有效。

桑椹粥

桑椹為桑科植物桑的成熟果穗。味甘、性寒。有補益肝腎，熄風滋陰的功效。

「本草經疏」記載桑椹可除內熱、涼血、強化內臟。而「隨息居飲食譜」記載，桑椹可滋養肝腎、益血、利關節、解煩渴、解酒等。

桑椹含有葡萄糖、果糖、檸檬酸、蘋果酸、單寧、果膠、維生素A、B₁、B₂、D、鈣、磷、鐵等營養成分。

桑椹對於虛弱體質、不眠症、健忘等很有效。對於神經衰弱的人，有安定神經，增加記憶力的功效。而少年白髮，每日食用桑椹可使白髮漸漸減少，亦可防止老人的白髮。

材料：桑椹3至5克、白米60克。

製法：桑椹約11公斤加水煮

，過濾後用布袋絞汁，然後濃縮成膏放入冰箱備用。白米先煮成粥，加入桑椹膏3至5克，攪勻即可。

功能：可治肝腎陰虧、消渴、便秘、耳鳴、關節不利等。

美髮果凍

龍眼肉（桂圓肉）為無患子科植物龍眼的成熟果肉。味甘、性平。有補心脾、益血氣功效。

荔枝肉為無患子科植物荔枝的成熟果肉。味甘酸、性溫。有生津益血，理氣止痛之功效。

葡萄乾為葡萄科植物葡萄的乾燥果肉。味甘酸、性平。有補氣血強筋骨，利小便的功效。

黃精為百合科植物黃精的根莖。味甘、性平。有補脾潤肺、益精的功效。

麥冬又稱麥門冬，為百合科植物沿階草的小塊根。味甘、微苦、性微寒。有清肺養陰、益胃生津、清心除煩的功效。

桑椹如前所述。

金櫻子又稱野石榴為薔薇科植物金櫻子的果實。味酸澀、性



協助製作／軒轅藥膳屋 藥膳攝影／劉慶堂

地址：台北市新中街8號（民生東路5段）電話：(02)7569091~2

84年3月號 31

平。有益腎、固澀的功效。

覆盆子味甘、性平。益氣輕身、令髮不白、補虛強陰、澤肌膚、安五臟之功效。

山茱萸為山茱萸科植物山茱萸的果肉。味酸、性微溫。有補益肝腎、澀精止汗的功效。

材料：龍眼肉、荔枝肉、葡萄乾50克，黃精、麥冬、桑椹、金櫻子、覆盆子、山茱萸各10克，洋菜200克，砂糖適量。

製法：除洋菜及糖外，各材料洗淨，並用冷水浸泡發軟，然後放入砂鍋，加適量水煮，煮沸後，改用小火煮30分鐘，用紗布過濾，濾液濃縮至1公升，加洋菜後加熱至洋菜溶化，加糖後，倒入模型容器，冷卻成型，倒出，置冰箱中貯存，隨時食用。

功能：本品補虛、瀉實而美髮。經常吃防治毛髮早白、脫髮。對經常腰腿酸軟、性功能失調，如陽痿、早泄、遺精、不孕，尤為適宜。

三豆烏髮米糕

蠶豆為豆科植物蠶豆的種子。味甘、性平。有健脾利濕的功效。

黑豆又稱烏豆為豆科植大豆的黑色種子。味甘、性平。有活血、利水、祛風、解毒的功效。

赤小豆為豆科植物赤小豆的種子。味甘、性平。有利尿消腫、清熱解毒的功效。

糯米為禾本科植物粘米的種仁。味甘、性平。有補脾和胃、益精強精的功效。

材料：蠶豆、黑豆、赤小豆等量，糯米為豆的3倍量，糖、桂花、青梅、乾蜜餞適量

製法：將三豆洗淨泡軟，蠶豆去皮，一起用鍋煮至熟爛。取出壓成茸，加蜂蜜調成餡。糯米洗淨泡軟，蒸煮至熟。將糯米飯攤在紗布上壓平。上放一層餡，再鋪上一層糯米飯，壓實後，以青梅及乾蜜餞擺飾，切成小塊即可。

功能：本品有滋陰清熱、潤髮烏之效。經常佐餐食用，可防治鬚髮早白，枯燥、梢裂等有效。青少年因虛熱、濕熱、毒熱所引起的頭髮失健，以及所伴有的青春痘、癩瘡、面疤等症尤顯療效。

潤髮海參鮑魚羹

海參為刺參科動物刺參或海參的全體。味甘鹹、性溫。有補腎滋陰、潤燥通便的功效。

鮑魚又稱石決明，為鮑科動物九孔鮑或盤大鮑的肉。味甘鹹、性平。有滋陰益精、清熱利濕的功效。

材料：水發海參、鮑魚各100克、竹筍50克，瘦豬肉湯、鹽、酒、芡粉各適量。

製法：將海參切成條，鮑魚切成薄片，竹筍切成片。鍋內先注入肉湯，再放入海參、鮑魚、竹筍，煮滾後，小火燉燉至熟透，再加鹽、酒調味，並用芡粉勾芡至湯液濃稠即可。

功能：本品滋陰清熱。潤髮烏髮之效。常食對鬚髮乾枯，髮黃早白有效。對消瘦、低熱、盜汗，遺精、月經後期或閉經者，尤為適用。

養血健髮乾果

紅棗為鼠李科植物大棗的果實。味甘、性溫。有補中益氣、

養血安血之功效。

龍眼肉如前所述。

枸杞子為茄科植物枸杞的成熟果實。有滋補肝腎、潤肺、明目的功效。

桑椹如前所述。

材料：乾品小紅棗、龍眼肉、枸杞子、桑椹等適量，蜂蜜適量。

製法：將小紅棗、龍眼肉、枸杞子、桑椹分別洗淨，並用水浸泡，然後放入鍋內，加水適量煮滾，改用小火煮30分鐘。後加入蜂蜜煮至乾，貯入容器隨時食用。

功能：經常食用本品，有生血烏毛髮的作用。對毛髮早白、細弱、脫髮；或兼有面色蒼白、目黑頭眩、失眠多夢、陰血虧損者，尤為適用。

首烏胡蘿蔔

胡蘿蔔又稱紅蘿蔔，為傘形科植物胡蘿蔔的根。味甘、性微涼。有清熱解毒、潤腸通便的功效。

何首烏為蓼科植物何首烏的塊根。味苦、甘、澀，性微溫。有補肝腎益精血的功效。

材料：胡蘿蔔200克，雞湯、鹽、何首烏粉各適量。

製法：將胡蘿蔔洗淨，切成菱形塊，放入鍋中，加雞湯煮至軟，以鹽調味；最後以水溶何首粉，煮至湯汁粘稠透明即可。

功能：本品有養血、益氣、健髮之效。經常吃有健髮，防止髮早白、脫落的作用。對乏力、氣短、心悸、頭暈、失眠、多夢之氣血虧虛或毛髮失健者尤為適用。

