

鳳梨與茄子

經絡飲食療法

鳳梨

味甘微澀，性平，無毒，入肺、胃、脾、肝經，屬陰性藥用食品。

由於爸爸是職業軍人，我們家也隨著部隊調動而到處遷移。小學的時候，家住中部，和鄰居小紅感情最好，除了吃飯睡覺以外，兩人整天形影不離。有一天在放學回家的路上，我悄悄的把放在心裏的秘密告訴了小紅，「下禮拜天，我們就要搬家了」，小紅靜靜的看著我，隔了一會才說：「你等一下，我要送你一樣東西」，說完之後頭也不回的就往家裏跑。小紅再出現時

手中抱著一個鳳梨說：「我要送你一個鳳梨，祝你永遠有好運」。

這個鳳梨，很快的就被切開了，我和小紅肩並肩的坐在草地上，眼睛看著天上的浮雲，口裏吃著酸甜可口的鳳梨，這顆鳳梨酸甜的滋味，後來一直都藏在我的心裏，雖然小紅現在已經不知身何處，但是鳳梨的滋味，相信她也一定還記得的。

鳳梨又名菠蘿、菠蘿蜜，為鳳梨科植物。除了果實可以吃以外，葉子也可以作為藥用。鳳梨解暑清熱，助消化止腹瀉，生津止渴，下氣和中，又可消腫止痛，醒酒解酒，功用無窮。經過現代醫學研究，認為鳳梨，含有一種蛋白水解酶，有利於消水腫抗炎的作用，適用於任何炎症、水腫、血腫、血栓症。日常常見的呼吸道發炎、乳腺炎、血栓靜脈炎、視網膜炎，吃鳳梨都有效。另外鳳梨和抗菌素合用，也可以治療關節炎、蜂窩組織炎等毛病。

鳳梨原產南美，在明朝時傳入中國，在我國南方各省早就流傳在民間，用來治療下列各種疾病。

1. 腹瀉

材料：鳳梨葉或根 30 克。

用法：將材料用水煎服，每日 2～3 次，有厚腸止瀉之功。

2. 中暑、身熱煩渴

鳳梨榨汁，用涼開水調沖，頻飲。

3. 腎臟發炎浮腫

材料：鳳梨肉 50 克，鮮毛根 30 克。

用法：用水煎服，每日 2～3 次，10 天為一療程。

4. 小兒消化不良

生鳳梨擠汁，每次服一小杯，有消食，化積，止瀉的作用。每天 3 次。連服 1～2 週。

5. 慢性支氣管炎咳嗽

材料：鳳梨肉 50 克，蜂蜜 30 克。
作法：水煎服，每日 2～3 次。

6. 高血壓

常食鳳梨，可以防止血管硬化和腦出血。

※小小的叮嚀—食鳳

梨時，應削果皮防止中毒

。中毒的症狀是腹瀉、腹痛、嘔吐頭痛、頭昏、皮膚潮紅、全身發癢。

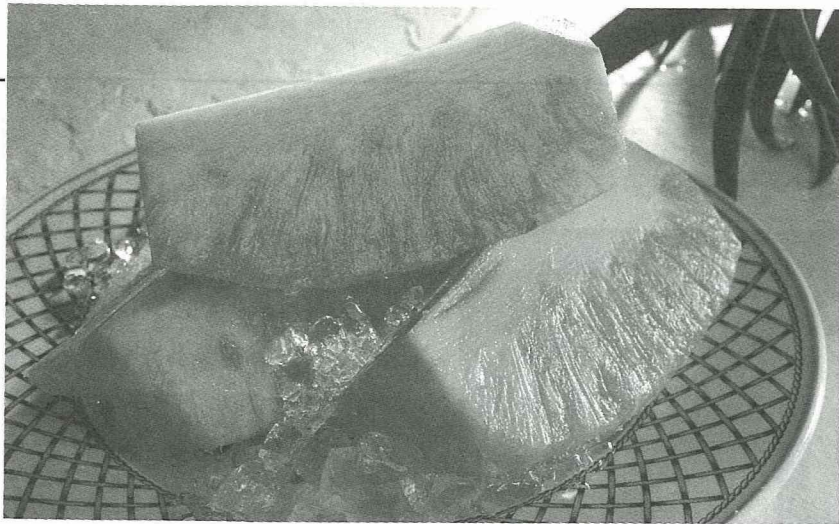
茄子

味甘，性寒，無毒。歸肝、脾、肺經，屬陰性藥用食品。

小時候喜歡穿雙木屐，踢踏踢踏的隨著媽媽上市場，市場中琳瑯滿目什麼都有，其中最醒目的，就是那個一條一條像上了胭脂的茄子。當初也不知道茄子是什麼味道，只因為它出眾的外表，我便深深的愛上了它。長大



■茄子，清熱解毒。



■鳳梨，屬陰性食品。

以後，這種戀茄情結仍然沒有改變，進了客家餐館，隨口一叫就是客家茄子，到了其他地方，只要是我點菜，也一定會點道“香肉絲”之類的菜餚。而茄子也是造形多變，一會兒以涼拌姿態出現，一會兒以去皮露青的型態呈現，光看它那千嬌百媚的變化，便已心曠神怡，所謂「秀色可餐」，茄子雍容華麗的外表，是最有資格接受這類讚美的話的。

茄子又名落蘇、吊菜子，是茄科植物，我們吃的是它的果實。

茄子清熱解毒，活血通絡，散瘀止痛，收斂止血，利尿消腫，可治腸風下血、痔瘡出血、大便不利、療熱毒瘡癰、皮膚潰瘍、痰熱咳嗽、跌撲腫痛等各項病症。是瘡瘍熱毒、跌打損傷、關節酸痛，或高血壓、便秘、老年血管硬化、高血脂症患者的最佳食物。

茄子含有豐富的碳水化合物、礦物質和維生素等。現代醫學研究認為茄子有增強人體細胞的粘著力，提高微血管對病菌的抵抗力，可防止小血管出血。老年人和血管硬化、咯血、壞血病、高血壓的病患應該常吃茄子。另外，茄子還有降低膽固醇和抗癌的作用。

茄子在1千5百年前，就由印

度傳來我國，在我國民間很早就拿來治療下列疾病。

1. 風濕性關節痛

材料：茄根、防風、伸筋草各15克。

用法：將材料用水煎服，每日1劑，分2次服。

2. 無名腫毒

步驟：(1) 茄子蒂曬乾，放在盆子裏燃燒。(2) 用紙做一個椎形蓋子，上開一孔。(3) 對著患者患處，讓盆中茄蒂煙熏。

功效：每日熏3~4次，未成膿者即消，已成膿者也易收口。

3. 痔腫肛垂

材料：茄根60克，苦參15克。

用法：將材料煎水熏洗，並輕輕托上納入肛門。每日熏2~3次，每次熏20~30分鐘。

4. 肺虛咳嗽，乾咳或痰少而黏者

用法：白茄子60~120克煮後去渣，加蜂蜜適量，每日2次分服。

5. 婦女白帶過多

白茄花15克，土茯苓30克，用水煎服。

6. 子宮脫垂

茄子蒂7個，水煎服，每日1劑，分2次服。

7. 牙痛、齲齒

用法：(1) 茄子蒂泡浸燒酒，用棉球蘸酒塞齒孔。(2) 茄蒂燒湯重患處。(3) 將茄蒂作成煙卷來

經絡飲食療法

導讀

每種食物各有歸經，吃得正確才能防病養生。

我們一天三餐，加上點心、宵夜，不斷地吃，究竟這些吃進去的食物都跑到那裡去了？為什麼有些人吃得腦滿腸肥、百病叢生，有的講究美食，卻身強體健、精力充沛？

答案就在「吃得對不對」之上！因為食物吃下肚後，會依屬性分別歸入大腸、小腸、胃、脾、心、膀胱、腎、心包、三焦、膽、肝、肺等十二經之內，譬如胡蘿蔔入脾、肺經，羊肉入肺、心、脾、肝、腎、胃經，能治虛寒手腳冰冷……。同理，身體不適也可自己辨證，並挑適合的食物以祛病強身。

本專欄即以日常蔬果食物為例，細說其性味、歸經、屬性、藥效和飲食宜忌等，希望鄉間小路的讀者，人人吃出健康，個個激發精氣，永遠活力充沛。

吸。(4) 將茄蒂存性，細辛研細末，各等分混合，取少許擦患處。

8. 跌打損傷、瘀血腫痛

材料：用老黃茄子切片、焙乾研末。

用法：(1) 睡前用溫酒服送6~9克。(2) 一次6克，每日服2~3次，白水沖服。

9. 癌症發熱

步驟：(1) 菊花30克煮水蒸茄子。(2) 再以麻油米醋拌食。

用法：每日1~2次。

功用：有退熱作用。

解

※小小的叮嚀：茄性滑利，脾虛泄瀉、中焦虛寒者不宜多食。