

芝麻(*Sesamum indicum* L.) 為東印度、埃及原產的胡麻科一年生草本植物脂麻的種子。古稱芝麻為巨勝、狗虱、油麻、脂麻。芝麻株高達約1公尺，其品種主要分成兩種品系，一為蘇丹白色種，另一為印度黑色種。目前國內栽培的主要黑芝麻品種為台南1號與永康種；白芝麻為台南白2號。本省芝麻需要量大，每年進口約達3萬公噸，而國內每年產量約300公噸，主要產地則集中於南部的雲林、嘉義、台南和高雄等地。

由於芝麻受熱後會產生特殊香味，因此芝麻被人類作為香料食物由來已久。根據考古學上的發現，埃及金字塔4000年前的壁畫上，即畫有一位烘焙師傅將芝麻粒灑在麵糰上的例子。芝麻的食用方法除了可把芝麻經焙炒後，直接以芝麻粒或磨成細粉方式使用外，由於芝麻種子約有50%之含油量，一直是重要油料作物。其特有之香味以及耐貯藏特性，使麻油不但成為國人烹調食物常用油，且一直是國人滋補養顏的食療聖品。

中國食療古代文獻

明，李時珍在《本草綱目》中描述：胡麻補五內，益氣力，長肌肉，填髓腦，久服輕身不老。芝麻味甘，性平，入肺、脾、肝、腎經。《神農本草經》記載：芝麻「主治傷中虛羸，補五內，益氣力，長肌

芝麻 滋補養顏的食療聖品



■本省春秋二季均可種植胡麻，春作胡麻產量高，每公頃可達1,200公斤，但產量常受氣候影響，病蟲害發生較多。秋作胡麻產量較穩定，生育期適量灌溉，每公頃亦可達1,000公斤以上，二季相比較之下，秋作為穩定些。

肉，增髓腦」。《名醫別錄》記載：堅筋骨，明耳目，耐飢渴，延年。《食物本草》記載：治虛勞，滑腸胃，通血脈，祛頭風，潤膚。《日華子本草》介紹說，該藥補中益氣，潤養五臟，補肺氣，止心經，利大小腸，耐寒暑，逐風濕氣、游風、頭風、治勞氣，產後羸困，催生落胞。細研塗髮令長。白蜜蒸餌，治百病。《嘉祐本草》記載：白麻油，甘，太寒，無毒，生者性寒而治疾，炒者性熱而發病，蒸者

性溫而補人。主治虛勞，溫腸胃，行風氣，通血脈，去頭上浮風，潤肌肉，又令母乳服之，孩子永不生病。另外，《本草綱目》亦收載：(新產婦以雞一隻洗淨，和五味炒香，投二升酒中，封一宿取飲，令人肥白，又和烏麻油二升熬香，入酒中極效。(和現今純正麻油雞之作法相似。

一般營養和機能性成分

每100公克芝麻種子中，約含有水分4.7公克，蛋白質19.

8公克，脂質51.9公克，碳水化合物15.3公克，粗纖維3.1公克，灰分5.2公克；礦物質部分含有鈣1200毫克，磷540毫克，鐵9.6毫克，鈉2毫克，鉀400毫克；維生素方面則含有維生素B₁ 0.95毫克，維生素B₂ 0.25毫克，維生素E 22.8毫克，菸鹼酸5.1毫克；另外亦含有胡蘿蔔素17微克。

麻油由於具有高比例的不飽和脂肪酸—亞麻油酸，它為人體必需脂肪酸的一個重要來源。不飽和脂肪酸也具有降低血漿中膽固醇含量之效果。麻油的氧化安定性要較其他食用油來的好，特別是焙炒麻油，在60℃貯藏50天仍沒有明顯的劣敗情形。近來之研究指出，焙炒麻油的高氧化安定性來自三個因素，一是麻油中含有木酚素(lignans)化合物如芝麻素(sesamin)、芝麻林酚素(sesamol)及芝麻酚(sesamol)等強抗氧化物。此外 γ -生育醇對於麻油的抗氧化性也扮演重要角色。另一個因素則是麻油焙炒過程所形成的褐變物質亦具有抗氧化性。此三個因素個別存在時所呈現的抗氧化性較弱，但是當三者混合時，由於相乘效應，其抗氧化性約與焙炒麻油相當。

一些研究也發現，麻油中的木酚素類抗氧化物質也可以有效抑制生物體細胞膜的氧化傷害，其效果和生育醇相當。除抗氧化性之外，麻油中的這些成分尚具有降低膽固

醇、預防化學性誘導的乳癌及改善肝功能等生理功效。

民間的食物療法

芝麻一般被認為具有潤燥養血、烏髮、補肝腎的傳統藥效。對身體虛弱，鬚髮早白，少血無力者，可用作輔助食療。

1.黑芝麻1-2升，淘洗乾淨，重覆蒸3次，曬乾，炒熟研細，用煉密或棗泥為丸，如彈子大(約重2錢)，溫黃酒送服1丸，1日2-3次。治血虛風痺，慢性便秘(包括中風偏癱，老人血管硬化等)。如中風半身不遂：芝麻梗1兩、豨薟草、臭梧桐各五錢，水煎，1日2次。

2.黑芝麻、製首烏等分，研末為丸，每服兩錢，1日2-3次，溫水送服。對髮枯髮落，早生白髮有效。

3.芝麻、胡桃肉、松子各5錢，共搗爛加蜂蜜調服。每日1次，早晚空腹服食。治老年習慣性便秘。

4.黑芝麻15克，炒焦研末，每次10克，以豬蹄湯沖服；或炒芝麻15克，加鹽少許，研粉沖服亦妙，對產後乳少有效。



■白芝麻與黑芝麻。

簡易加工調理

目前消費者只要到一般超市及食品材料行均可買到芝麻或芝麻粉。有關芝麻之藥膳調理方法，坊間許多書籍皆有介紹，讀者如有興趣，可參閱王語萱所編著《養生的芝麻》一書。在此僅引述一些吾人較常見幾種芝麻之藥膳調理方法供大家參考。

芝麻球

〔材料〕

低筋麵粉 110公克、雞蛋2個、牛奶 1大匙、白芝麻20公克、芝麻油 1大匙、細砂糖 5大匙、發粉 1.5小匙、炸油 半鍋

〔作法〕

(1)將麵粉和發粉一起過篩，混和均勻。

(2)將砂糖、蛋、麻油、牛奶倒入混和好的麵粉與發粉中，拌勻，讓麵糰醒10分鐘後，搓成一個個小圓球。

(3)白芝麻先泡過水並瀝乾，將小圓球裹上白芝麻。

(4)起油鍋，待油稍熱，將芝麻球放入油鍋中炸，用小火炸至稍裂，再開大火炸至金黃色即可。

麻油雞

〔材料〕

雞腿 2隻、老薑片 4-5片、米酒 2大匙、鹽 少許、黑麻油 4大匙

〔作法〕



■芝麻球。

(1) 雞腿切塊，先川燙後撈起，備用。

(2) 黑麻油入鍋燒熱，先爆薑片再放雞塊，炒至略變色。

(3) 倒入清水煮沸，再以文火溫燉。

(4) 待雞肉熟時，加鹽巴調味後，再燉 5-8 分鐘，起鍋時加入米酒即可食用。

芝麻梗米粥

〔材料〕

芝麻 15 公克、梗米 100 公克

〔作法〕二味洗淨後共煮粥，粥熟加適量白糖服用。二味共



■何首烏芝麻糊。

用有益補強壯作用，用於體虛弱者補養，陰虛者更佳。

何首烏芝麻糊

〔材料〕

何首烏 4 錢、黑芝麻 8 大匙、糖 4 大匙

〔作法〕

(1) 2 杯水，小火熬至 1 杯。

(2) 黑麻油入鍋炒香。

(3) 炒香的黑芝麻加 4 杯水，用果汁機攪碎。

(4) 熬好之何首烏和黑芝麻倒入鍋中煮開，再加糖煮勻和蜂蜜調味即可。

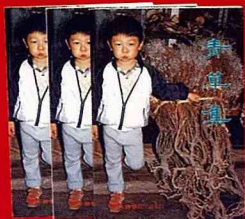


■麻油雞。

食用注意事項

芝麻屬冬令補品之一，中醫觀點上屬養陰之品。下列為應注意和禁忌事項 (1)芝麻以子粒整齊、潤澤、無蟲蛀發 (2)應注意與亞麻的種子，亦叫壁虱胡麻的種子區別。亞麻種子慣稱胡麻子，其功用與芝麻不同，應注意分別。 (3)白芝麻有潤腸通便、滋陰血增乳之功效；黑芝麻有滋補肝腎、滋潤五臟之功效。(4)本品 特別是老年人，故粥、膏飲等最好研末應用。(5)腹瀉者禁用。

行政院新聞局



金鼎獎

推薦的優良叢書

經濟植物 (一)

介紹蕎麥、薏苡、芡實、樹薯、山藥、美人蕉、向日葵等 36 種經濟植物之經濟效益，加工利用途徑，栽培繁殖及發展前途。(彩色精印)

■定價：380 元

經濟植物 (二)

介紹酪梨、蒟蒻、薑黃、構樹、三七、紫蘇、油菊、蝴蝶蘭等 29 種經濟植物之效益，加工利用栽培繁殖法。(彩色精印)

■定價：440 元

青草集

介紹蘆薈、靈芝、夏枯草、金線蓮、八角蓮、九層塔、魚腥草、枸杞、毛地黃、決明子、海芙蓉、蒲公英、落葵等 60 餘種青草。(彩色精印)

■定價：320 元

台北市溫州街 14 號 郵政劃撥 00059300 豐年社

洽詢電話：02-2362-8148 分機 30 每次郵購另附掛號郵資 60 元