

以中醫角度看青蔥養生效果

李家雄中醫師

蔥有寒熱，白冷青熱（蔥莖白辛平，藥溫，生辛散，熱甘溫），蔥主發散，五臟閉絕，出汗開骨節。蔥莖白味辛而甘平，氣厚味薄。

蔥含有維他命 B、C、 β 胡蘿蔔素、鈣、必須氨基酸及多種礦物質，而蔥綠內側的黏液中主要含多醣體及纖維素，多醣體會與體內不正常細胞（癌細胞也屬於不正常細胞之一）凝集，達到抑制效果，可提昇免疫力，增強抵抗力。

研究數字顯示，100 克蔥所含的膳食纖維有 3.5 克，比青花菜、甘藍、青江菜、竹筍等的量都多。膳食纖維可以促進腸道蠕動，縮短殘渣通過腸道的時間，使排泄物變柔軟，防止便秘。

1. 【蔥白湯】：婦女妊娠七月，忽然驚恐搖動，手腳冰冷，腹滿氣短，常苦頸項及腰背強痛，胎兒欲墜，宜蔥白湯。

材料：黃雌雞 1 隻、蔥白、黃耆、當歸、甘草各 3 兩、米酒 3 碗、阿膠 4 兩。

作法：

- 黃雌雞加 12 碗水煮取六碗，去雞。
- 加蔥白、黃耆、當歸、甘草各 3 兩，去渣。
- 加米酒 3 碗，入阿膠 4 兩，煮取 3 碗，三餐前及睡前各七、八分。

2. 【青蔥石斑魚】：清熱利水、調理虛羸、防心血管硬化。提供好的不飽和脂肪酸、細緻蛋白質及多種礦物質，對調理健康、平衡營養、

材料：紅石斑 1 尾（約 1 斤重）、蔥 3 株，米霖 1 大匙，鹽 1/2 匙。

作法：

- 魚去鱗、鰓、腸肚，洗淨後魚兩魚背各劃 2 刀，均勻抹上鹽，盛盤淋上米霖。
- 蔥去根鬚，洗淨，切成兩大段，鋪在魚身上。
- 烤箱以 180°C 預熱 5 分鐘，再將魚移入烤箱中烤 20 分鐘即成。

3. 【蔥油雞】養肝胃。

材料：雞肉、蔥、薑、油、麻油、米酒少許。

作法：

- 全雞或雞腿，先用鹽抹遍雞身。
- 蔥、薑切細絲鋪於雞肉上，淋上少許米酒，以去腥及增加香味，以大火蒸熟。
- 燒熱油，加一點麻油，趁油滾燙淋在鋪好細蔥、薑的雞肉上即完成。

4. 【蔥油餅】養肺胃。提供豐富碳水化合物，補充體能、促進成長發育。

材料：蔥 3 株、中筋麵粉 4 兩、鹽 1 小匙、油 1 大匙。

作法：

- 蔥洗淨切末備用。
- 將麵粉盛入容器，加 1 杯溫水（電鍋量杯），與油、鹽、蔥末和勻，揉成麵糰。
- 麵糰分小塊，捍成圓餅狀，平底鍋加油鍋放入圓餅，小火煎至兩面酥黃即可。

5. 【蔥花蛋】開胃強腎。

材料：雞蛋 3 個、蔥花、醬油 1 小匙、糖 1/2 小匙。

作法：

- 將雞蛋打散，加入蔥花、醬油、糖一起攪拌均勻。
- 起油鍋淋入打好的蛋汁，煎成兩面金黃即可。

6. 【芝麻伴青蔥】促進腸胃蠕動、幫助消化、防止便秘。芝麻醬含豐富維他命 E，延緩細胞老化、保持青春、減輕疲勞、維持耐力。

材料：青蔥半斤、芝麻醬 3 大匙、果糖 1 小匙、醬油 1/2 大匙、鹽 1 小匙。

作法：

- 蔥去根鬚，洗淨；清水煮沸、放入蔥，以大火煮至蔥浮在水面，撈起輕擰乾，切長段盛盤。
- 芝麻醬加適量溫開水稀釋，加醬油、果糖拌勻。
- 淋在蔥段上即可食用。

7.【蔥花粥】赤白下痢。在感冒初期，能夠驅寒，預防感冒，當早餐吃養生，也有益瘦身。

材料：米、蔥、鹽少許。

作法：

- 米加水熬白粥，煮好時，加上些許蔥末及鹽即可。

8.【蔥花麵】北方人感冒頭痛，常食用可驅寒。

9.【蔥包豬肉】強健意志。

10.【蔥炒熱燙臍】脫腸危症（與女人交後，小腹腎痛。）

11. 蔥搗爛，加酒，灌人：脫腸危症；大吐大瀉後四肢冰冷，不省人事。

12. 蔥搗麻油；卒心急痛。

13. 蔥搗蜜塗小兒禿瘡，腦破首折。

14. 蔥莖或全株搗汁有散瘀血、止痛、解毒的功能。