



芡實的葉面有刺



葉子背面呈暗紫色，葉脈隆起



較大的芡實植株須生長在較大水域

從芡實到四神湯

文·圖／藥劑部 藥師 張坤隆



大王蓮的葉子托得住一個小朋友



圓球形的芡實，一端白色，一端棕紅色

您聽過中藥「芡實」嗎？相信一般人都會說「沒聽過！」再問您聽過「四神湯」嗎？大多數人馬上會回答說：「不只聽過，還吃過，真好吃！」

芡實就是四神湯裡很重要的一味中藥！

芡實是睡蓮科芡屬植物芡的成熟種仁，為水生植物，葉身圓形浮於水面，體表有刺，多皺折，葉下面暗紫色，葉脈隆起。

葉片直徑可長達2-3公尺，外觀有點像大王蓮。不過，大王蓮的葉片只在葉子下面長刺，邊緣向上折起；芡實的葉面有刺，葉片邊緣沒有向上折起。並且，大王蓮屬於觀賞用的水生植物，一個小孩子可以站在浮於水面的大王蓮葉片上，芡實因葉子有刺，沒人敢嘗試站上去，因此不知道漂在水面上的芡實是不是也可以支撐一個小孩子的重量。

芡實的特徵與功能

芡實莖上的花朵外型像雞冠，因此另有雞頭、雞頭果、雞頭苞、雞頭實等別名。呈圓球形，一端白色，有圓形凹陷，另一端棕紅色，表面平滑，有花紋。質硬而脆，斷面不平，色潔白，粉性。

芡實含多量澱粉。每100克中含蛋白質4.4克、脂肪0.2克、粗纖維0.4克、碳水化合物32克、灰分0.5克、鈣9毫克、鐵0.4毫克、磷110毫克、硫胺素0.40毫克、尼克酸2.5毫克、核黃素0.08毫克、抗壞血酸6毫克與胡蘿蔔素等。

古代本草書籍記載芡實的功能主治如下：

《神農本草經》：「主濕痺腰脊膝痛，補中除暴疾，益精氣，強志，令耳目聰明。」

《日華子本草》：「開胃助氣」

《本草綱目》：「止渴益腎。治小便不禁，遺精，白濁，帶下。」

《本草從新》：「補脾固腎，助氣澀精。治夢遺滑精，解暑熱酒毒，療帶濁泄瀉，小便不禁。」

芡實的性味、歸經：性平，味甘、澀；歸脾、腎經。

綜觀以上，芡實益腎固精、健脾止瀉、有收澀功效。可用於治療夢遺、滑精、遺尿、尿頻、脾虛久瀉。亦具滋養作用，能緩和失眠，防止疲勞。

但因其有滋補收澀作用，故食滯不化者應慎服，便秘、尿少、尿赤等大小便不利

者須禁服。《隨息居飲食看》：「凡外感前後，瘡痢疳痔，氣鬱痞脹，溺赤便秘，食不運化及新產後皆忌之。」



蓮子、茯苓、芡實、山藥



美味可口的四神湯

四神湯的由來與組成

相傳清朝乾隆皇帝下江南，一旁伺候的4位愛臣由於日夜操勞，相繼病倒。有位高人開出「芡實、蓮子、淮山、茯苓等量燉豬肚」的藥方，4人服用後即告痊癒，乾隆大悅，昭告天下「四臣，事成！」，宣示4位愛臣一切安好。「四臣湯」從此在民間廣為流傳，久而久之或因發音轉變，才成為今日大家耳熟能詳的「四神湯」。

四神湯的藥材含有大量澱粉，若單獨燉煮，口感較澀，因此通常會加入排骨、豬肚、豬小腸等富含蛋白質的食物或豆類製品，比較容易消化。這些藥物的組成中，芡實的功效如上所述；山藥能補脾養胃，補肺固腎，有降血糖、抗衰老等藥理作用；茯苓能利尿消水腫、健脾、亦可改善心悸與失眠；蓮子是荷花的果實，為高營養價值的滋補食品，有清心安神、補腎澀精、補益脾胃等作用。綜合觀之，四神湯的功效為利濕、健脾胃、固腎補肺、養心安神、增強免疫力。

新四神湯·蓮子芡實粥

如今市售的四神湯除了芡實等4味中藥之外，往往還會再加入一些新夥伴，行政院農委會推薦的新四神湯便多了薏苡仁與枸杞。

新四神湯

材料：土雞1隻、薏苡仁1兩、蓮子2兩、茯苓2兩、芡實1兩、山藥1兩、枸杞半兩。

做法：1.土雞除去毛及雜質，沸水燙洗除去血水，切塊待用。2.薏苡仁、山藥、芡實洗淨，泡於清水中待用。3.茯苓洗淨，炒乾，用粉碎機打成粉，待用。4.蓮子洗淨（若有蓮子芯宜除去蕊），以溫水泡軟，待用。5.先將薏苡仁、山藥、芡實用電鍋燜熟，再將雞塊、茯苓粉放入電鍋中，加水淹蓋所有材料，外鍋加一杯水，煮到開關

跳起略冷後，加入蓮子，外鍋再加一杯水煮至開關跳起。最後，用少量鹽調味，上桌前加入一把枸杞即可食用。

功效：1.薏苡仁利水滲濕，可促使身體內積存的多餘水分排出。2.茯苓除消腫利尿之外，其所含的多醣體，可以提升免疫力。3.山藥補脾健胃，芡實具收斂作用，枸杞滋陰明目且色澤鮮豔，可增添美食秀色。

蓮子芡實粥

材料：蓮子、芡實、米約3：1：20，一起熬煮，水要多放一些，免得粥過於濃稠。

功效：健脾益胃、補充營養

芡實是可觀賞的水生植物，營養豐富，又能益腎固精，健脾止瀉，可作為藥膳食材。下次烹飪時，若能善用它，必可做出美味可口又營養的餐點。🍴

參考資料

- 1.行政院農委會
- 2.全國中草藥彙編
- 3.中華本草

