

# 石蓮花

## 退火氣的涼拌藥膳

文·圖／中醫婦科 醫師 楊育書



第一次認識石蓮花是在中醫部實習時，老師在下診後，偶而會帶一票學生到附近的菩提素食餐廳吃到飽。涼拌菜餚裡常見到一小盤新鮮石蓮花，食用前要先沾點蜂蜜，初嚐覺得時而酸甜、時而苦澀，後來才知道要葉片肥厚的石蓮花比較酸甜多汁、嚼感鮮脆，若是挑到葉片薄小的，不免酸澀而難以下嚥。

### 涼拌石蓮花：

1. 肥厚石蓮花數葉，清水洗淨，冷藏冰鎮。
2. 沾蜂蜜、桂花蜜、梅子粉、甘草粉或沙拉醬食用。



清境路邊的一座小小石蓮花池



肥厚的臘粉紅色石蓮花葉

其實在此之前，我對石蓮花早有耳聞，因為那時候照顧的大多是癌症病人，很多病人在化療或放療後會抱怨口乾舌燥，看舌頭紅滋滋的，火氣大又口臭的厲害，老師就會告訴他們將石蓮花加蜂蜜打成汁當飲品，可以清熱退火生津液，但因其性偏涼，平常容易消化不良或腹瀉的人就得慎用囉！

因為外觀像盛開的「蓮花」，顏色翠綠有如「玉石」，所以被命名為「石蓮花」，蓮花是佛祖座台，故有「觀音草」、「蓮座草」、「神明草」之美稱。墨西哥人認為將它種植在屋頂上，可以預防雷擊對住家的傷害，所以又稱「雷公草」。我們所食用的石蓮花稱「風車草或朧月（Houseleek, *Graptopetalum paraguayense* (N.E.Br.) Walth.)」，葉片厚實



如蓮霧口感的石蓮花剝切面



肥厚的灰綠色石蓮花葉



大小石蓮花之別



幼嫩的石蓮花枝芽



在陰暗處生長的石蓮花，憔悴極了！



杉林溪的石蓮花園

如湯匙狀，為景天科（Grassytacese）、風車草屬（Graptopetalum），原產於墨西哥、歐亞大陸、非洲等炎熱地帶，現在則廣泛栽種，可用於園藝觀賞，以及當藥用植物食用，其味甘淡微酸。

石蓮花非常容易栽種，可利用莖枝直接扦插，或葉片落地即生根。藥用植物的生長環境常決定了它的藥性，石蓮花喜歡溫暖、不喜歡陰冷潮濕，只要鋪個肥沃的沙壤軟床，經常給它充分的日光浴，不常給水喝，它就會長得水嫩肥碩，好讓自己能耐熱、耐乾旱。但若將它擺在陰暗潮濕之處，莖枝就會橫生亂長，葉子也會稀疏零落。

石蓮花的藥用部位為葉子，有清熱解毒、涼血化瘀、消腫止痛的功效，臨床常用於治療肝病（如肝炎、肝硬化等）、高尿酸（如痛風）、高血壓等疾病，但務必謹記，中醫乃以個人體質及病程發展趨勢辨證以施治，石蓮花藥性仍有所偏，偶當涼拌享用無妨，若要長期食用，建議還是先請中醫師診察，辨明自身寒熱虛實後，再作定奪。🌿

石蓮花的花