

美味滋補的紅棗

文·圖／中藥局 藥師 黃瑞權

在日常湯品、藥膳中，常會加入幾顆紅棗（又稱大棗）來增加風味；有些地方結婚時還會在新房放上紅棗和花生，希望新婚夫妻能「早生貴子」。

紅棗是鼠李科、棗屬、植物棗的成熟果實，經晾曬或烘烤乾製而成，以色澤紅潤、皮薄肉厚、個大飽滿、乾而不皺、核小味甜、沒有病蟲者為佳。自古以來就被列為「五果」〈桃、梅、李、杏、棗〉之一，《神農本草經》並將它列為「上品」之藥。中國北方過去在缺糧時，常以棗充饑，因而有「糧食樹」之稱。因維生素含量非常高，所以又有「天然維生素丸」的美譽，是很好的食補果品。

補中益氣，養血生津

臺灣也有栽種紅棗，論品質以苗栗縣公館鄉的最好，而公館鄉各產區又以石墻村所生產的紅棗品質最佳。根據記載，相傳清嘉慶22年（西元1817年），石墻村民為抵擋平埔族人的攻擊，取後龍溪河床裡的石頭，在

莊外建起高7尺寬6尺的石牆，牆上種植荊棘樹，牆外側密植刺竹，刺竹之外再種一圈枝幹上有硬刺的紅棗樹，如此一來，外人便難入侵。由於在四周用石塊疊成圍牆，「石圍牆」因而得名。時至今日，石圍牆已不復存在，僅存的一小段圍牆就隱身在居民的田地旁，雖村莊後來改名「石墻村」，但村民仍習慣沿用「石圍牆」這個地名。

經過考證，紅棗在中國已有8000多年歷史。早在西周時期，人們就開始利用紅棗發酵釀造紅棗酒，作為上乘貢品或宴請賓客。紅棗作為藥用也歷史悠久，不僅《神農本草經》收載，李時珍的《本草綱目》也提到：「棗味甘、性溫，能補中益氣、養血生津」，可用於治療脾虛弱、食少便溏、氣血虧虛等疾病。在養生食補上，民間更有「日食三顆棗，百歲不顯老」之說，可見紅棗不



但是美味果品，還是滋補良藥，有強筋壯骨、補血行氣之效。

食棗養生，四季皆宜

現代的藥理學發現，紅棗含有蛋白質、脂肪、醣類、有機酸、維生素A、維生素B、維生素C、環-磷酸腺苷、微量鈣等成分。維生素B能促進皮下血液循環，養顏補血，維生素C和環-磷酸腺苷則可提高肌膚細胞的代謝。當春秋季節，乍寒乍暖，將紅棗與幾片桑葉煎湯代茶，能預防傷風感冒；夏令炎熱，將紅棗與荷葉同煮可利氣消暑；冬日嚴寒，紅棗湯加生薑紅糖，可驅寒暖胃。

紅棗的食用方法很多，最常用的是將紅棗煎水服用，方法很簡單，紅棗洗淨，用小刀在其果皮畫出直紋來幫助成分溢出，然後加適量的水煎煮即可；也可在粥裡加入紅棗，做成棗粥；或煮養生甜湯，如：紅棗蓮子湯、紅棗花生湯等。

紅棗堪稱水果中的紅寶石。「常吃棗，身體好；一日三棗，青春不老；五穀加紅棗，勝過靈芝草；小姐若要皮膚好，煮粥莫忘加紅棗。」一首打油詩，道盡紅棗的好處。平時將紅棗、枸杞、黃耆加少量當歸熬煮，當成茶喝，更是讓人隨時保持精力旺盛、氣色紅潤的健康飲品。☺

紅棗木耳養肝湯

以下介紹一道可以經常服用的「紅棗木耳養肝湯」：

材料 白木耳兩大朵、紅棗12-16顆、冰糖適量

作法 先將白木耳用冷水浸泡到充分漲發，用廚房剪刀剪去蒂部，用手將白木耳撕成小塊，反覆淘洗後瀝乾備用。紅棗用水清洗後瀝乾，用小刀在果皮劃出直紋備用。鍋子裝1500c.c水，將白木耳、紅棗放入，大火煮開後，轉小火慢熬2-3小時，當白木耳熬到全部融化成膠狀，再按口味喜好放入冰糖，中火煮滾3-5分鐘到冰糖溶化即可關火食用。

功用 紅棗補血，白木耳富含膠質，能提高身體的免疫功能。



紅棗以色澤紅潤、皮薄肉厚、沒有病蟲者為優。



苗栗縣公館鄉石墻村生產的紅棗品質極佳