養生食材

DOTHI/ADOBE STOCK



❶

LUUDIEUTHANH/ADOBE STOCK



❷

CAOVAN/ADOBE STOCK



❸

❶❷❸被稱為「臺灣咖啡」的決明子，常用來泡茶，製作天然飲料。

「臺灣咖啡」決明子

☞護肝明目 通便潤腸 專家揭示6大好處

文｜盧乙欣

決明子，豆科草本植物鈍葉決明或小決明乾燥後的成熟種子，專家揭示其多種養生效果。

談及被稱為「臺灣咖啡」的決明子，食農專家韋恩表示，它在中醫裡有潤腸通便之效，許多研究也指決明子可能有抗氧化、降血脂、血糖、血壓及護肝等作用。不過，血壓較低、懷孕婦女及腹瀉敏感體質者，食用前應先詢問醫師，切勿過量。

決明子是何種食材

在臺灣，時常前往早餐店消費的顧客幾乎都知道，民間流傳大杯冰奶茶可助便的知名傳說，致使它被稱為「地表最強瀉藥」。為甚麼早餐店的冰奶茶會讓人跑廁所呢？這是因為冰奶茶是由古早味紅茶所製，而古早味紅茶的製作食材中，包括可助通便的決明子。

說到決明子，不少人喜歡它具有一股咖啡清香，但它究竟是何種食材，居然能解決許多人便秘的困擾？一起來瞭解吧！

決明子，豆科草本植物鈍葉決明或小決明乾燥後的成熟種子，另稱為草決明、馬蹄決明、還瞳子，其性涼、甘、苦。名稱由來是因為決明能夠護目，像《神農本草經》記載：「決明子治青盲目淫、衍赤淚出、久服益精光。」古代中醫就透過決明子來醫治眼疾，而常被作為茶飲使用的決明子，也是最早被用來治療眼睛的中藥材。

近日，韋恩透過 FB 粉專「韋恩的食農生活」及個人網站發文指出，數十年前，決明子在臺灣的山產店中常常被作為代用咖啡飲用，搭配甜菊葉，沒有咖啡因與糖，是很天然的茶飲，連小朋友都可喝，山產店又稱為「臺灣咖啡」。不過，決明子為何會具有獨特的咖啡香氣呢？韋恩解釋，有研究發現，決明子焙炒後，會產生一群呋喃（furans）類的揮發性成分。

談及早餐店販售的古早味紅茶，韋恩表示，這種茶主要是用紅茶葉 (多半是阿薩姆紅茶) 跟焙炒過的決明子以 3:1，甚至高達 1:1 比例所沖煮出來。當紅茶加入決明子，可藉由焙炒決明子提供焙炒的香氣及淡淡苦味，提升咖啡般的風味，為滋味增加層次，這是其他地方都喝不到的臺灣味。他認為，這也很可能是早餐店冰奶茶成為傳說中地表最強助便的秘密之一。

談及決明子在中醫裡有「潤腸通便」的效果，韋恩說明，以現代營養科學研究角度來看，這跟決明子含有的特殊成分「蒽醌 (Anthraquinone)」有關，因此許多纖體茶或中藥茶都少不了決明子作為配角。只是，決明子經過高溫焙炒，會讓結合型蒽醌含量快速下降，進而減弱了潤腸通便作用。

研究：決明子6大功效

除了蒽醌類成分，韋恩說明，決明子還具有揮發性油脂、醣類、蛋白質及多種胺基酸、維生素 A、固醇類、萘駢喃酮類（Naphthopyrones）。至於決明子的傳統功效，則包括清熱明目、利水消腫、通便等。現代研究則顯示，決明子對健康有益，功效如下：

1. 抗氧化

決明子水萃物具有捕捉自由基的能力，故有抗氧化作用，但以高溫或長時間焙炒的決明子，抗氧化力會下降。

2. 降血脂

決明子中的蒽醌類化合物可在動物實驗中抑制膽固醇的合成，降低血液中的總膽固醇、低密度膽固醇（LDL）及三酸甘油酯，同時可增加高密度膽固醇（HDL），進一步發揮調節血脂的功效。

3. 降血糖

動物實驗顯示，決明子萃取物對糖尿病患葡萄糖的代謝有幫助、可協助血糖穩定。不過，這些實驗目前只進入動物實驗階段，仍需更多臨床實驗證實。

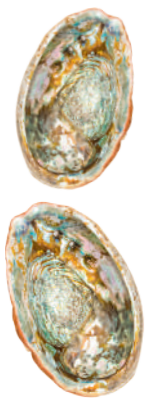
4. 降血壓

決明子在動物模式中能有效地降低收縮壓及舒張壓，因此能降低高血壓的風險。

5. 護肝

許多動物實驗顯示，決明子萃取物可讓遭受四氯化碳（CCl4）形成急性肝損傷的老鼠，減少肝臟遭受破壞，具有護肝作用。

FREER/ADOBE STOCK



▲取自動物性藥材「貝殼」的石決明，主治青盲、目翳。

決明子來自豆科草本植物鈍葉決明或小決明乾燥後的成熟種子。▶

6. 減肥

人體實驗顯示，決明子有減重效果。每天喝決明子茶，並配合太極運動，可明顯降低 BMI、腰圍，可改善心肺功能及膽固醇等指標。

攝取決明子的禁忌與副作用

針對攝取決明子有何禁忌與副作用？韋恩特別提醒四項狀況：

❶ 未經焙炒的生決明子性比較涼，使用上要小心效果是否過強，炒過的決明子在造成腹瀉效果上比較弱。

❷ 血壓較低或懷孕婦女則須謹慎，食用決明子前，最好先請教醫生等專家。

❸ 有腹瀉敏感體質的人，切勿過量食用決明子。

❹ 切勿為了減肥而長期食用決明子，以免發生過度脫水、電解質不平衡或者其他營養不良的症狀。

最後，韋恩分享，決明子枕可以幫助民眾睡個好覺。他說明，「日華子本草」曾記載決明子「貼太陽穴治頭痛，又貼腦心，止鼻洪；作枕，治頭風。」若用決明子製作「決明子枕頭」，可以促進頭部血液循環，冬天時可快速微波一下，熱敷也很舒服。至於決明子的天然香氣及沙沙的類 ASMR 聲音則可幫助睡得更安穩。自己先前就用決明子加入陶瓷球，製作了頸枕，確實很好用，建議大家試試看。

看完上述優點，想必有民眾會想前往中藥行購買。不過，民眾必須留意，以免選購錯誤。

根據《Hello 醫師》報導，跟決明子相似的藥材挺多的，且不少藥材的名字跟決明子相似或有「決明」二字，但外觀與功效卻各不相同，例如：被稱為草決明的青葙子，主治肝熱目赤；取自動物性藥材「貝殼」的石決明，主治青盲、目翳。所以，民眾購買時，務必選擇「豆科決明子」，才不會出錯。



NOPPHARAT/ADOBE STOCK

傳統廚藝

經典雞料理

文｜山平

不同的雞肉料理，不僅展現中國菜的豐富風味，也讓人從一道道菜餚中，品味各地獨特的風土人情。



客家鹽焗雞

DANGTHI/ADOBE STOCK

雲南汽鍋雞

說到特色鍋具烹調的雞料理，首推雲南汽鍋雞。雲南建水以陶器聞名，當地汽鍋相傳自清代乾隆年間便用來烹製雞肉，已有兩百多年歷史。汽鍋中央設有中空汽嘴，讓下方水蒸氣進入鍋內，凝結後與雞肉釋出的肉汁融合，形成鮮美的雞湯。

雲南汽鍋雞講究雞肉鮮味，選材以當地土雞為佳。土雞生長期較長，肉質結實且帶有適量脂肪，經過長時間蒸製，雞肉軟嫩而不失口感。由於烹調時不另外加水，依靠蒸氣凝結與雞肉釋出的肉汁形成雞湯，更能展現土雞濃郁的香氣與鮮甜滋味。

荷葉糯米雞

雞肉在廣東飲食文化中占有重要地位，不僅是日常餐桌上的家常食材，也經常出現在節慶宴席與茶樓點心之中。廣東人善於運用蒸、煮、燜、滷、烤等不同技法，搭配醬汁、香料與各式食材，讓看似平凡的雞肉呈現豐富多樣的滋味。

荷葉糯米雞是廣東茶樓裡經典的蒸點。這道料理是將長糯米與雞肉、香菇、蝦米等食材拌入醬汁，再用乾燥荷葉包裹蒸製。隨著蒸氣慢慢滲入，荷葉的清香融進糯米之中，讓米飯帶有淡雅的草本香氣。也正是這道廣式點心最迷人的地方。

客家鹽焗雞

客家鹽焗雞源自廣東客家地區，與梅菜扣肉、釀豆腐並稱「客家三大名菜」。相傳早年客家人在長期的遷徙與經商的過程中，為了旅途方便攜帶與保存雞肉，便利用鹽來醃存，意外發現鹽漬後的雞肉不僅香氣濃郁，滋味也更加鮮美。

傳統鹽焗雞的特色，是將醃製好的全雞用紙包裹，埋入炒熱的粗鹽中，利用鹽的蓄熱慢慢焗熟，使雞肉保持鮮嫩多汁的口感與濃郁的鹹香。隨著烹調方式的演變，現代家庭也能利用電鍋或烤箱、氣炸鍋，輕鬆做出具有客家風味的鹽焗雞。



雲南汽鍋雞

YÜ LAN/ADOBE STOCK



荷葉糯米雞

DASHU83/ADOBE STOCK

◀荷葉糯米雞用乾燥荷葉包裹調味，雞肉有淡雅荷葉清香。