

「慧」鳴驚「仁」～ 讚不絕口

投稿類別：健康與護理類

篇名：『慧』鳴驚『仁』~讚不絕口

作者：

江芷瑩。私立樹德家商。高三 5 班

周姿言。私立樹德家商。高三 5 班

徐翊琳。私立樹德家商。高三 5 班

指導老師：楊苑菁老師

## 壹●前言

### 一、研究背景

大家都知道薏仁可以美白，但不清楚薏仁還有什麼功用，是否吃了可以有效改善身體上的一些疾病及代謝。現在的人多注重養生，不知道薏仁是否養生，如果可以，量大約多少才不會吃了變成反效果。現在市面上有很多薏仁製品，還可以變出哪些更養生的料理嗎？藉由訪問了解薏仁對我們人體是否會帶來好處或壞處？

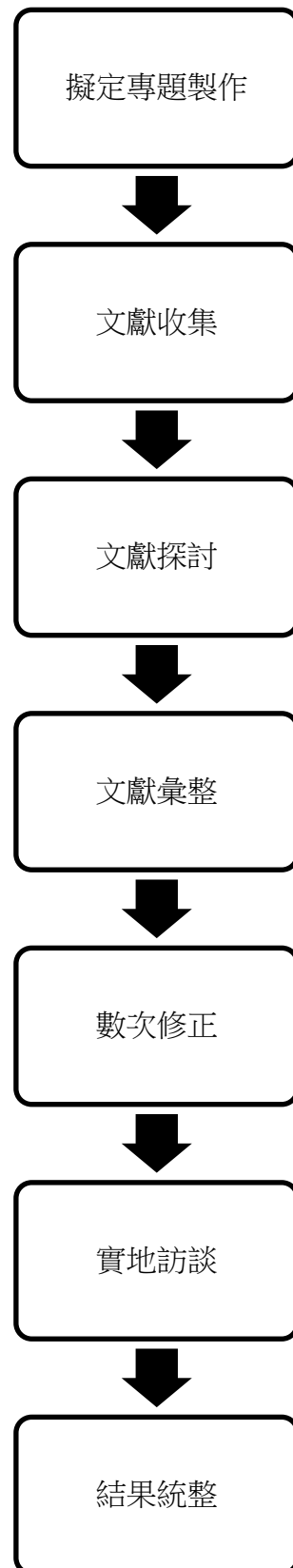
### 二、研究動機

『薏仁』是美白的好朋友之一，在日常生活中常常看到有人在賣薏仁，夏天或口渴時都會去買來吃，一吃下去就有冰涼的感覺，在剎那間就會感受到彷彿來到天堂般一樣快樂，但有些人卻會感覺彷彿來到地獄般地恐怖。而都只想到吃，都不知道是怎麼製作而成的。本組要探究此主題是因三位組員在網路搜尋資料時，看到藝人小 S 美白狂人說：「每天早餐後都要喝一杯薏仁水，不但能排出多餘水分，讓臉迅速變小，還兼具美白功效，皮膚水潤透亮。」她的一番話，引發我們的好奇心。現在的人多注重身體健康以及外表，所以我們就決定討論這個組題。聽說薏仁可以美白，想再進一步了解一些薏仁對人體所帶來得好處，讓不管吃不吃薏仁的人都可以更進一步的了解『薏仁』。

### 三、研究目的

- (一) 認識薏仁
- (二) 薏仁生長過程
- (三) 薏仁養生的功效
- (四) 薏仁食用注意事項

#### 四、研究步驟



## 貳●正文

### 一、認識薏仁

#### (一) 起源

薏苡的果實脫殼後俗稱為薏仁。則薏仁又稱為川穀、鳩麥、回回來、菩提子等，原產地以印度為中心。

#### (二) 介紹



薏仁是古時候就有的一種穀物，很早就被公認為健康的食物。它是禾本科植物薏苡的成熟種子，薏仁又稱為薏苡或薏苡仁「學名為 *Coix lacryma-jobi* L. var. *ma-yuen* Stapf。」(養生的薏仁，1998) 另外一般我們常吃的薏仁為白薏仁，是薏仁除去外殼的穀仁，而糙薏仁則是指除去外殼後的部份，外皮的颜色為深咖啡色。而且，薏仁的外殼—總苞，可以打洞串成項鍊等首飾手飾，堅硬有光澤，非常天然且漂亮!薏苡的開花期大約是在 7~9 月份，結果期則是在 9~10 月之間，多生長在屋旁、荒野、河邊、溪澗或陰濕的山谷中，且喜歡溫暖潮濕的地方，多生長在溫帶及熱帶地區。

#### (三) 品種

近年來養生風氣盛行，大家更重視薏仁，所以有栽植越來越多。台灣薏仁的品種有分為兩種，有紅薏仁和薏仁兩種均可食用，如下圖：

表一：紅薏仁與薏仁之比較

(筆者自行整理)

名稱	紅薏仁	薏仁
圖例		
簡介	<p>一般在市面上所販售的薏仁大多都是已去除麩皮的進口薏仁，少部分是沒有去除麩皮的糙薏仁，也就是所謂的紅薏仁。</p>	<p>市售薏仁多半是去除外殼、糠皮後的白薏仁。</p>

(行政院農業委員會。2013 年 10 月 26 號。取自：  
<http://flora.coa.gov.tw/view.php?id=127>)

(廣州科普網。2013 年 10 月 26 號。取自：  
<http://kepu.gzst.net.cn/d22597.aspx>)

#### (四) 營養素

薏仁含有纖維質、蛋白質、礦物質、維生素 B1、B2、脂肪油、澱粉、醣類、脂質、菸鹼酸、磷、鈣、鉀、鎂、鐵等營養成分。其中脂肪與蛋白質含量相當高，又容易代謝，所以吃多了也不會有發胖之虞。而且薏仁的成分裡有多量的維生素 A、C、D、E 與 B 群和他被認為是在穀類中最佳者而且在所有穀類中，薏仁含有及多量的蛋白質和油脂，我國神農本草經把薏仁列為上品，養命藥就是其中之一。所以可以有效降低膽固醇與血脂肪，預防高血壓、中風及心血管疾病。

## (五) 功效

- 1、適合癌症患者食用：許多的實驗都指向薏仁有抑制癌細胞之增殖或轉移的效果，裡面所含的維生素 E、C、礦物質和鋅，都有明顯抗癌的效果。
- 2、可以降血糖和血脂：有學者發現糙薏仁和脫脂薏仁都可以降低肝臟和血液中膽固醇和三酸甘油酯含量的作用。
- 3、適合浮腫的人食用：因為薏仁含有維生素 B1 的量比大米多，適合腳氣浮腫的人食用。
- 4、改善皮膚問題：現代人較注重保養，可藉由維生素 E，能防止皺紋、青春痘、雀斑和老人斑的產生及皮膚產生溼疹，還可消除粉刺、贅疣和避免膚色暗沉。
- 5、改善消化不良、食慾不振：因為工作壓力大所產生食慾不振或消化不良的現象大幅增加，多吃薏仁可有大量的纖維素、蛋白質與維生素來促進腸內好菌產生使腸胃蠕動，防止便秘。
- 6、延緩老化：薏仁可以延緩細胞因氧化所造成的老化，促進心血管的健康，預防心臟病的發作。
- 7、抗過敏：台灣氣候潮濕，導致過敏性鼻炎、氣喘的人逐年增加。「**Otsuka** 發現由動物分離出的肥胖細胞以 **con-canvalin A** 活化加入薏苡萃取物後具有抑制組織胺釋出的效果，具有抗過敏的物質。」

(養生的薏仁，1998)

## 二、生長過程

紅薏仁的成長過程，從種幼苗、果實、成長的最初模樣到脫殼，共可分為四期：

表二：紅薏仁的生長過程

幼苗	
果實	
最初的样子	
脫殼後的紅薏仁	

薏苡從種植到採收經歷約 120~180 天，待果實成熟，即執行採收工作，採收時節約在每年的六月及十二月。

（紅薏仁生長記事。2013 年 11 月 02 日。取自：

<http://www.red-coix.com.tw/paper/360-322-0-1-322.html> )

### 三、薏仁食用注意事項

1. 孕婦與習慣性流產者不適合食用薏仁，因為薏仁會刺激子宮收縮。
2. 頻尿和腎臟功能異常者不適合食用薏仁。
3. 食用薏仁時，不要過量，而且要細嚼慢嚥，這樣可以刺激大腦產生飽足感而不會吃太多，所以吃薏仁還能幫助節食。

### 四、烹飪要點

- (一) 先洗然後再泡水，讓薏仁粒可以充分吸收乾淨的水份。
- (二) 浸泡時間：泡到能用指甲搓破籽粒中心為原則，一般為 2~4 小時。(如果時間不充裕，可以用溫水泡以縮短浸泡時間)。
- (三) 烹煮所需的時間依薏仁的多寡和容器的大小而定，我們訪問的店家是以 4~5 個小時為主。
- (四) 熄火後燜 5~10 分鐘再開蓋食用，可使變得較可口而富彈性。

### 五、養生料理

#### (一) 食譜

表三：養生料理食譜

料理名稱	主要食材	烹調方法
八寶粥	薏仁、糙米、白米、圓糯米、蓮子、芋頭	將食材洗淨且泡水，放入電鍋，外鍋加入 2 杯水再悶 5 分鐘加入冰糖即可
山藥薏仁湯	薏仁、紫白山藥	薏仁 and 山藥放入湯鍋，中火煮開，在小火續煮 40



		分鐘，加入冰糖放涼即可
四神湯	薏仁、豬小腸、蓮子、淮山、茯苓等中藥材	把豬小腸放入水中去除髒汙，將所有材料與米酒放進電鍋，外鍋加一杯水，加入鹽調味即可
冬瓜薏仁海帶湯	薏仁、冬瓜、海帶、蛤 礪	將食材洗淨備用，加兩杯水，放進電鍋，外鍋加入一杯水最後悶5分鐘即可
牛蒡薏仁蔬果汁	薏仁、牛蒡、芭樂、蜂 蜜、冰塊	牛蒡和芭樂切丁，薏仁煮熟，全部丟到果汁機裡攪打，再加入蜂蜜即可

(楊桃美食網。2013年10月26號。取自：  
<http://recipe.ytower.com.tw/Chnnel/MultiSearch> )

## (二) 加工製品

表四：薏仁加工利用

產品	介紹
爆薏仁	類似爆米花的形狀和做法，但比爆米花健康，因為用的是糙薏仁（紅薏仁），無糖微鹹的口感。
薏仁醬油	由薏仁取代傳統醬油的原料，釀造成的醬油。
薏仁粉	薏仁爆熟後磨成粉，可直接沖泡。

(行政院農業委員會台中區農業改良場。2013年11月02號。取自：  
<http://tdares.coa.gov.tw/view.php?catid=2900> )

## 參●結論

透過此份專題研究，我們深深了解到食用薏仁的好處。它的營養素最主要含有蛋白質、維生素 B1、B2、油質和脂肪，其中蛋白質和脂肪成分高，又容易代謝。而且薏仁適合癌症患者和浮腫的人食用，也可以降血糖和血脂，更可以改善消化不良和皮膚問題以及抗過敏，最重要的是可以延緩老化。然而，有些人不適合食用，例如孕婦、習慣性流產、頻尿和腎臟功能異常者，重要的是食用薏仁不可以過量。此外薏仁亦可以加入所多食物中，變成美味又好吃的養生料理。

希望經由這篇小論文能夠讓更多人更了解到薏仁是個很好的養生食品，能減緩疾病對人體的侵害，並帶給身體更多的營養和健康。

## 肆●引註資料

### 一、書籍類

陶中芸（1998）。**養生的薏仁**。台灣：三久出版社。

曾勝雄（2005）。**美白聖品 紅薏仁**。台灣：元氣齋出版社有限公司。

陳惠惠、羅建怡、吳雨潔、周小仙（2010）。**在地食材 36**。台灣：聯經出版公司。

### 二、官方網站

田野仕。2013 年 11 月 02 號。取自：  
<http://www.red-coix.com.tw/paper/360-322-0-1-322.html>。

行政院農業委員會。2013 年 10 月 26 號。取自：  
<http://flora.coa.gov.tw/view.php?id=127>。

廣州科普網。2013 年 10 月 26 號。取自：  
<http://kepu.gzst.net.cn/d22597.aspx>。

「慧」鳴驚「仁」～ 讚不絕口

楊桃美食網。2013 年 10 月 26 號。取自：  
<http://recipe.ytower.com.tw/Chnnel/MultiSearch>。

行政院農業委員會台中區農業改良場。2013 年 11 月 02 號。取自：  
<http://tdares.coa.gov.tw/view.php?catid=2900>。