

薏苡



(Job's tears)

薏苡為一年生禾本科之草本植物，學名為 *Coix lacryma-jobi* L. 果實脫殼後俗稱薏仁，為禾本科作物中含蛋白質及脂肪最高之禾穀，我國早期藥書神農本草經記載，薏仁性味甘、微寒，功效主筋急拘攣、不可屈伸、風濕痺、下氣，久服輕身益氣。薏仁脂肪酸中，含有特殊的薏仁脂 (Coixenolide)，漢藥方中常利用薏仁脂添加物來治療水腫、腳氣、神經痛及贅疣。日本臨床醫學亦有報告，薏仁具有促進新陳代謝，防止青春痘與皮膚粗糙現象之發生，可消除腫瘍組織，抑制癌細胞之增殖或轉移，對雀斑、老人斑等症狀具有療效。

在台灣，薏仁被視為滋補品，因此早期是在中藥店販售，為四神湯材料之一。一般市售進口薏仁均以精白後薏仁粒出售，在運輸儲存過程容易受蛀蟲危害及有異味。省產則有二林鎮、大雅鄉、神岡鄉、草屯鎮等生產以未精白之糙薏仁粒型態出售，因其麩層為紅色，俗稱紅薏仁，具營養價值高、新鮮味香之特色。薏仁烹調前應先洗淨後泡水 2~4 時，使籽粒中心充分吸水至軟，以便於烹煮。薏仁不僅可加在米飯及其他穀類中當為主食，燉湯、鹹點、甜點、加入菜餚或生菜沙拉中，均很可口美味。

