

最廉價的家常補品
陳存仁
原來就是波菜。這個故事，傳說不一，稗史中也有說這是正德皇帝遊海龍鑽時的故事，無從考證。中國古時家庭習慣，一部份人認為波菜是「發食」，相戒不許多食，生了外科病患時候。更是忌諱，今與何仲翰醫師談及，「患草酸結石症（腎結石或膀胱結石），忌吃波菜，因為波菜含草酸量是很大的。波菜的草酸總量如高于鈣質總量時，鈣質不能被利用，而且障礙其他食物中鈣質的吸收，與結石病的成因，很有關係的」。