

民間療法及加工調理

在醫療上枇杷果實可以潤肺止咳生津；葉片有清肺止咳、降逆止嘔，

主治胃腸病，但葉片背面絨毛較多應刷去，以免刺激喉嚨，促進咳嗽；枇杷核仁為有效的去痰鎮咳藥材，但含有劇毒之氰酸，易使人中毒，因此忌生食，應按規定方法泡製加工後，方可服用。

此外果實也可治小孩爛頭胎毒。而在民間之食物療法主要以枇杷的葉、花、果實為對象，配合其他材料調製而成：

一.止咳去痰：新鮮枇杷3粒去皮、核，洗淨切小片，放入果汁機，加冷開水半杯打碎，倒入杯中，加蜂蜜半湯匙調勻即可食用。除上述功效外，對美容也有效。

二.清肺化痰、止咳降氣：新鮮枇杷葉30~75公克(乾枇杷葉10公克)將葉背面絨毛刷淨，切細煎汁，去渣。蜂蜜以小火熬煮至黏稠後，加入上述枇杷葉汁調勻成枇杷膏，裝瓶服用。

三.胃腸不足型呃逆：新鮮枇杷葉30~60公克(乾枇杷葉10~15公克)將葉背面絨毛刷淨，切細與刀豆10公克加水煎汁，除渣後加粳米50~100公克煮成粥，加入適量冰糖調味即可。



■早春的水果—枇杷。

四.妊娠胃腸不適嘔吐：先把枇杷葉2片洗淨，火上稍稍烤過後，用手抹去絨毛，清水煎熬，取汁加蜂蜜

30公克，調勻後服用。

五.頓咳(百日咳)：乾枇杷花10公克，薄荷葉1.5公克，以溫開水燉服，每日空腹服1小杯，對初始之頓咳有一定舒緩作用。

六.清肺泄胃熱治粉刺：乾枇杷葉10公克，生石膏15公克，菊花6公克，用潔淨紗布包好，加水3碗煎成2碗，再加粳米60公克煮成粥服用，每日一次，連服半個月。

七.治酒糟鼻(鼻為中心之慢性皮膚病)：乾枇杷葉去絨毛，加等量之梔子仁，研磨成粉末，每次服6公克，溫酒(白酒10c.c.)送服，每日三次，對肺胃積熱之酒糟鼻有效。

八.治痲子、熱癩、座瘡：枇杷葉適量，加水煎湯，洗患部，每日數次。

九.盜汗：去殼桂圓乾5粒，蜜枇杷葉19公克(5錢)，水300c.c.熬至30c.c.，臨睡前半小時溫服，幼兒減半，三歲以內再酌量減少。

十.氣管炎：新鮮枇杷葉7-8片，水盆中刷洗去毛，用水煎熬，至茶色服之，2-3次即見效。

梅是亞洲地區特有的果樹，除我國、日本、韓國外，其他國家很少栽培。為我國華中、華南及西南一帶原生果樹之一。屬於薔薇花科(Roscoe)植物，學名 *Prunes muumuu* Seibu. et Sac.。俗名梅子、青梅、白梅等，英文名 Mie, Japanese Apricot。

台灣地區產於中、南、東部海拔300~1000公尺山坡地，南投縣、台東縣、台中縣分居前三名，產期3月中旬至4月下旬，主要產地有：苗栗縣卓蘭，台中縣東勢、和平，南投縣仁愛、信義，嘉義縣梅山，台南縣玉井，台東縣東河等鄉鎮。1997年之種植面積約10萬公頃，年總產量平均約9萬公噸。

食療效果

梅子自古即被視為醫療及保健食品，日本於奈良時代傳入，以梅花之美而被歌頌，平安時代醫藥書《醫心法》記載著梅胚之功效。隨後僧侶將梅胚列為日常食品，而武將為了防止口乾、上氣不接下氣也隨身攜帶梅胚，少數人以健康食品善加利用，大眾化普遍食用則是江戶時代初期的事。

《本草從新》(清，吳儀洛)：梅子有止血通痰消腫、解毒生津止渴、驚癇喉痺、梅核膈氣、醒酒殺蟲、

治久咳瀉痢、刀箭傷膚搗敷止血、根葉治休、息痢及霍亂等功效，但多食損齒傷筋。

以現代醫學之角度來看，梅子之功效有：

一. 維持血液之微鹼性，而具淨血作用；活潑新陳代謝，使各個器官正常運作。

二. 當肌肉中乳酸濃度達到 0.24~0.4% 時，就會呈現疲勞狀態，顯現肌肉僵硬、酸痛、行動遲緩現象，而梅子所含之檸檬酸具有消除疲勞、抑制體內乳酸生成之功效，減輕頸部、肩膀及小腿酸痛之症狀。

三. 由於檸檬酸具有消除疲勞、抑制體內乳酸生成之作用，因此可以防止老化。乳酸一旦在人體內蓄積時，會促進細胞老化、動脈硬化、高血壓、肝病、神經痛、風濕症等成人病。

四. 梅子除了檸檬酸外還含有苦味酸(Picric Acid)，可提高肝臟機能，對暈車、宿醉有效，因此具有強肝作用。

五. 梅子也含有促進腸蠕動之兒茶素(catechin)，對便秘有效，減少體內毒素，因此可以預防面皰、皮膚粗糙。

六. 對腸弧球菌、霍亂菌、赤痢菌等發揮強力的殺菌力，如日本便當中放一粒酸梅可以延長便當之儲存期限；下痢時喝梅肉抽出液可以止瀉等顯示梅子之殺菌作用。



■成熟青梅。

七. 對生活緊張之現代人，因自律神經異常而導致胃酸分泌失常，因而很多人罹患胃潰瘍，而梅子所含的各種有機酸之相乘作用，可以調節胃液之分泌，預防胃潰瘍。

一般營養和機能成分

每百公克梅乾含熱量 51 卡、水分 12.5 公克、粗蛋白 0.7 公克、粗脂肪 0.6 公克、碳水化合物 13.5 公克、灰分 2.6 公克、鈣 7 毫克、磷 17 毫克、鐵 0.8 毫克、維生素 B1 0.02 毫克、維生素 B2 0.01 毫克。日本科學技術廳的資料顯示，梅胚中維生素 B6 含量 0.05 毫克。此外尚含有鋅 160 毫克、銅 140 毫克、鎂 23 毫克，胺基酸含量以天門冬胺酸 (Aspartic Acid) 最多達 240 毫克/100 公克可食部，其餘必需胺基酸含量雖不多，但很齊全。

加工調理及民間療法

青梅含有氰酸配醣體 - Amygdalin，必須經過加工或加熱使之分解或消失，才可供食用。同時青梅極酸澀，多食對牙齒有損，凡牙齒不好、胃酸過多、潰瘍者不宜多吃梅及其加工產品。一般先經鹽漬或萃取加工，加以保存供不時之需，其製法如下：

梅子

鹼性健康食品，但多食損齒傷筋



■梅胚日晒。

一.鹽梅：七八分熟青梅水洗後晾乾或以乾淨毛巾拭乾，加梅子重量20%以上之食鹽醃漬即可保存6個月以上，如欲增加風味，可加入20%之紫蘇一起醃漬，以玻璃瓶或塑膠瓶遮光保存於陰涼處。

二.梅胚：上述鹽梅醃漬2個月以上，再日曬至乾即成梅胚，加紫蘇者梅胚為誘人的紅色。

三.烏梅：將七八分熟青梅按大小分開，以溫度40°C之爐灶烘焙，每隔8小時在不傷表皮之原則下，上下翻動一次，使水分含量均勻。約需時2~3晝夜，至果肉呈褐色、果皮起皺紋為止。待陰涼處放7天左右，使果核與果肉之水分達到平衡後，再烘焙1~2天至呈烏黑色即成烏梅。烏梅與不同的藥材搭配食用，可產生各種不同的療效。

四.梅肉萃取物：接近完熟之梅子水洗後晾乾或以乾淨毛巾拭乾，以蒜末機磨細，棉質布袋盛裝，榨汁，以少量水洗殘渣，再榨汁，梅汁混合後以文火熬煮約2小時，充分攪拌至梅汁顏色自青黃色變成褐色，並呈黏

稠狀為止，即可長期保存。

坊間食物療法由於無具體之文字記載，考證不易，僅能從片甲隻字摘錄下來，供參考應用：

一.促進胃酸分泌、提高鐵分吸收：胃酸可以把食物中的鐵予以氧化還原，使其容易吸收，所以胃酸過少時，就無法發揮作用，造成鐵不足現象。而鹽梅、酸梅乾(梅胚)或其製成之酸梅湯有促進胃酸分泌作用，增進食慾，間接幫助鐵的吸收。

二.緩和結石疼痛：選顆粒較大之梅胚，放在茶杯內，沖入開水，飯前飲用，一天三次，可緩和結石疼痛，並預防發作。

三.驅蟲：烏梅15公克加水500 c.c.煎熬至100 c.c.，晨起空腹一次服完，午餐前再熬一次服用，適用於蛔蟲、鉤蟲症。

四.膽道蛔蟲病(蛔厥)：蛔蟲穿入膽道所引起的腹部絞痛，以10粒烏梅，6公克川椒用水煎熬，每日服用2次，連服3次，甚為有效。

五.痢疾：烏梅5粒，胡椒10粒，茶葉5公克，

研磨成粉，溫開水服用，每日1~2次，連服5~6日，主治虛寒型痢疾，並有溫補下元、澀腸固脫之作用。

六.腸炎腹瀉：(1)幼兒：烏梅10個以500 c.c.水煎熬，濾汁加適量紅糖調味，供幼兒代茶飲用，可治日久之腸炎腹瀉症狀。(2)成人：烏梅500公克用冷水泡發，除去果核，加入適量水大火煮滾後，小火煎熬20分鐘，濾汁，加水再煮，重複2次，合併三次汁液，再以小火熬至黏稠狀，加入蜂蜜1000公克煮沸，冷卻裝瓶備用。每日2~3次，每次1湯匙，以沸水沖服，連服8~10日。

七.中暑：烏梅15~90公克，黨蔘20公克加水煎熬，去渣取汁，加粳米100公克煮成粥，加適量冰糖即成，有益氣斂津、生詠之效，主治中暑。

八.生津止渴的清涼飲料：取烏梅150公克、山楂片75公克、甘草7.5公克加水3000 c.c.浸1小時，煮沸後小火熬煮半小時，加桂花醬30 c.c.，冰糖適量，過濾而成，冰箱冷藏，為熱天最佳清涼飲料。



■梅蜜饯。



■樹上青梅。



■梅子雞。