

■各式各樣的梨品種。



## 止咳潤肺，但多食損人

**梨** 別名為檣、山檣（爾雅）、快果（陶弘景別錄）、果宗、玉乳、蜜父（群芳譜），爾雅中提到梨野生在山中稱為檣，由人們種植則稱為梨，陶景宏別錄中記載梨性冷利，多食損人，所以一般人稱為快果；古人發現野生梨之美味而稱蜜父。

梨是梨屬(*Pyrus*)多年生作物，是世界重要果樹種類，原產在中國大陸、歐洲，主要栽培種包括西洋梨(*Pyrus communis* Linn.)、秋子梨(*Pyrus ussuriensis* Maxim.)、白梨(*Pyrus bretschneideri* Rehd.)、砂梨(*Pyrus serotina* Rehd.)。梨英名為 pear，德名為 brine。

梨在中國栽培的歷史相當早，根據禮記所載「相梨曰攢之」，注曰：「攢之者

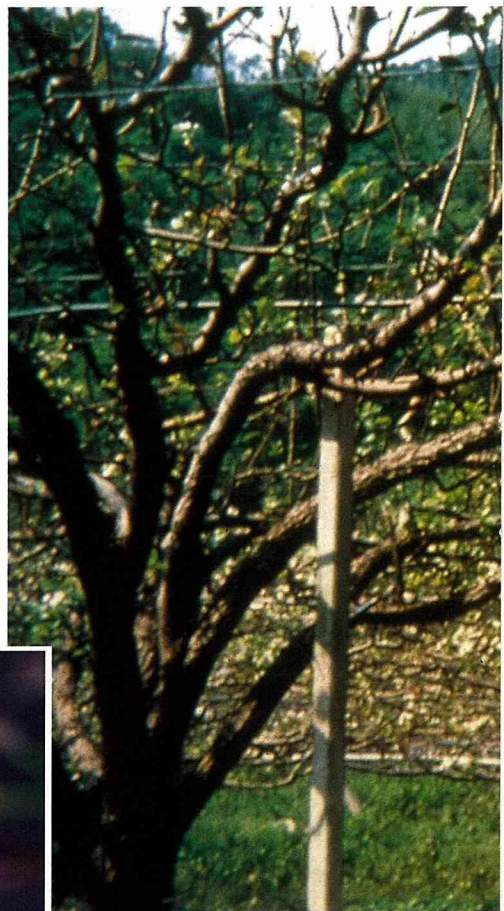
攢治其蠹處也」，由此可知在三千多年前，梨樹已經作為經濟栽培作物，並且已有實施除蟲方法。目前台灣種植的梨大多由中國大陸引入後種植，一部份由日本引入，以種植砂梨為主，如市場上所見之橫山梨、新興梨、幸水梨、豐水梨、廿世紀梨等均屬砂梨。另有果實較小，用來製作為糖葫蘆，則以棠梨或烏梨果實居多，主要作為砂梨的砧木。



台灣梨主要種植地區包括新竹縣、苗栗縣、台中縣，栽培面積達 8731 公頃，果實年產量達 120,833 公噸，主要供作鮮食。梨的果實可食且具潤肺、清熱、生津、止熱咳外，梨根有治疝氣、止咳的效果；梨枝煮汁後飲用可治霍亂吐痢；梨木皮解傷寒時氣，梨木灰治氣積鬱冒，結氣咳逆；梨葉則治食菌中毒、小兒疝氣，同時可做為尿道消毒劑。

### 中醫食療文獻

依據《日用本草》記載，梨果甘、酸，平。《本



■台灣梨主要產地在新竹縣、苗栗縣及台中縣。

■一枝輕帶雨，淚濕貴妃妝。

草再新》中記載梨味甘，性微寒，無毒。故梨屬於性味甘、微酸、涼的果品。《要藥分劑》中記載梨可以入心、肺二經，兼入肝、胃二經。在古籍中記載對身體的功效列舉如下：

1. 《唐本草》：削貼溫火瘡，不爛、止痛、易差。又主熱咳，止渴。

2. 《食療本草》：胸中痞塞熱結者可多食好生梨。卒闇風失音不語者，生搗汁一合頓服之，日再服。

3. 《綱目》：潤肺涼心消痰降火，解瘡毒、酒毒。

4. 《日華子本草》：消

風，療咳嗽，氣喘熱狂，又除賊風、胸中熱結，作漿吐風痰。

5. 《滇南本草》：治胃中痞塊食積，霍亂吐瀉，小兒偏墜疼痛。

6. 《本草通玄》：生者清六腑之熱，熟者清五臟之陰。

7. 《本草求原》：梨汁



■梨樹多以嫁接方式繁殖



煮粥，治小兒疳熱及風熱昏躁。

8. 《藥用植物學》：鮮果有潤肺止咳之效。葉可做為尿道利尿劑。

傳說中梨果利口傷胃，棗則利胃傷口，某人自認諳醫理，一日得恙，家人為其延醫，醫細診後未判，某促醫下處方，醫謂：「汝病在

胃口，需要以梨及棗為藥引，但是梨利口傷胃，棗利胃礙口，所以難以下筆」。某大笑稱：「此有何難，梨可嚼後吞汁吐渣，棗可整粒吞下，即可各解其患」。此即引為囫圇吞棗，由此亦可瞭解梨與棗的藥效與功能。

### 一般營養與機能成分

砂梨果實經成分分析發現，每百公克中含水分88.7公克，粗蛋白質0.4公克，粗脂質0.3公克，碳水化合物10.1公克，粗纖維0.7公克，灰質0.4公克，鈉12毫克，鉀110毫克，鈣3毫克，磷11毫克，鎂5毫克，鐵0.2毫克，鋅0.2毫克，維生素A 20 IU，維生素B1 0.01毫克，維生素B2 0.01毫克，菸鹼酸0.3毫克，維生素C 5毫克，熱量40卡；同時富含蘋果酸、檸檬酸等有機酸。

烏梨果實中含水分62.8公克，蛋白質0.4公克，脂質0.5公克，醣類11.8公克，纖維3.8公克，灰質0.6公克，鈣含量24毫克，磷16毫克，鐵1.3毫克，維生素A含10 I.U.，維生素B1含0.01毫克，B2含0.06毫克，維生素C含5毫克，熱量含48卡。

梨葉含熊果酚甘及鞣質。

### 民間食物療法

梨果主要作為鮮食水果，做為食物療法者大致包括：

**1. 治療太陰溫病，口渴甚者：**(1).取大梨一個，切成薄片，浸在新汲的涼水中半日，搗取汁液頻頻飲用。(2).梨汁、荸薺汁、葶根汁、麥門汁、藕汁(或蔗漿)。臨時斟酌多少，和勻涼服，不甚喜涼者則湯燉溫服。

**2. 治療小兒心臟風熱，昏懵造悶，不能食：**切取梨

果實三個，水二升，煮取一升，去除渣後，加入粳米一合，煮粥飲用。

**3. 治消渴：**梨一個，用蜜熬後盛瓶中，不時用熱水或冷水調服。

**4. 清痰止咳：**梨搗汁用，熬膏亦良，加薑汁、白蜜。

**5. 治急驚風熱痰壅：**梨汁和牛黃服之。

**6. 治反胃轉食，藥物不下：**雪梨一個，以丁香十五粒，刺入梨中，濕紙包四五兩，煨熟食之。

在筆者經驗中，家人久咳不止，取梨果去皮後，加入冰糖、川貝，鍋中燉煮後食用之，深具止咳化痰之功效。



■梨是高經濟價值的水果。



■醃製的烏梨，可幫助消化。

### 簡易加工調理

梨果之加工調理，可用來製作果汁及糖漬橫山梨，其加工方法分述如下：

**1. 梨果汁：**梨清洗後，以75°C經20分鐘之殺菁處理，經流動水漂洗至冷卻後去皮，破碎，榨汁，過濾及均質後，再以85°C殺菌1分鐘，即可裝瓶、封蓋、倒立、冷卻後即為成品(5)。

**2. 糖漬橫山梨：**橫山梨(果重約85至95公克)，以60-70°C溫度殺菁21分鐘，取出梨果裹被糖鹽混合物即為成品。

**3. 醃製糖梨：**烏梨或大烏梨以70°C15分鐘殺菁處理，浸泡於5-7%鹽水溶液中1-2日，即為成品。

### 食用注意事項

梨果實主做為水果，又由於其性甘、微寒、無毒，食用時無害，由於果實極易氧化褐變，一般削去果皮後可以鹽水或加入少許檸檬汁以減少褐變。

在砂梨各品種果實中，以橫山梨、蜜雪梨不耐冷藏，冷藏時間太久則果肉發生凍傷，故以短時間內食用畢為佳。由於梨果性涼，在《本草經疏》中亦記載，肺寒咳嗽、脾家泄瀉、腹痛冷積、寒痰痰飲、婦人產後、小兒痘後，胃冷嘔吐，咸忌之。