

紅 棗

天然的綜合維他命

文／廖麗蘭 台北市立中醫醫院

大棗為鼠李科植物棗樹的成熟果實，秋冬果實成熟採收，以河南新鄭質量最佳。大棗依加工不同，而有紅棗、黑棗、蜜棗、南棗之分，紅棗是稍經沸水燙過，即予曬乾；黑棗是經沸水燙過，再薰焙至棗皮發黑發亮，棗肉半熟，乾燥適度為止。紅棗研究發現能使血中含氧量增強、滋養全身細胞，是一種緩和性強壯劑。黑棗則兼有補腎與補血的功效，蜜棗、南棗用於食品，較不見療效。

紅棗有天然的綜合維他命之稱，自古被歷代醫家列為補身佳品，具有補中益氣、潤肺、生津液、壯胃氣、悅顏色，通九竅，助十二經，和百藥的功能。大棗本身有矯味及調和諸藥的功能，平常燉湯、做甜點，都會放幾粒大棗調味。但用量須適量，一般一次三枚至十枚，煎服，若是用得過量，就會發生腹部滿脹、不適的現象。品質以形大，肉肥，核小，果皮正紅色者為上品。

性味歸經：甘，溫。入脾胃經。

成份：堪稱為中藥的綜和維他命，含有蛋白質、脂肪、葡萄糖、果糖、蔗糖、維生素A、維生素B、維生素C（尤其豐富）、核黃素、胡蘿蔔素及十三種胺基酸和微量鈣、磷、鐵。含有有機酸（蘋果酸、酒石酸）、粘液質。皮中含有鞣質（Tannin）。

作用：

1.補中益氣：用於脾胃虛弱、中氣不足、倦怠乏力，食少便溏等症。本品有補中益氣的功效，每與黨參、

《藥膳食譜》

免疫增強湯——黃耆紅棗雞

【材料】

土雞一隻、枸杞、黃耆30克 紅棗6粒。

【作法】

將土雞肉剁塊、洗淨，和枸杞、紅棗、黃耆一同放入鍋內，以大火煮滾後，以小火燉煮1小時即可。

說明：黃耆、紅棗有增強增強免疫力，加上枸杞，不僅味道鮮美，更有補血滋陰與調整體質的效果。

《藥膳食譜》

鎮靜安神湯——甘麥大棗湯

【材料】

甘草6克，浮小麥30克，大棗10枚，合歡皮10克。

【作法】

- 1.將甘草、小麥、紅棗、合歡皮，以水略沖過。
- 2.放入1000cc的開水，大火煮開，小火煮15-20分鐘。
- 3.濾渣取汁服用。

作用：養心安神，用於更年期心煩易怒、悲傷喜哭，睡眠障礙不易入睡，或睡時眠淺多夢。小麥性平味甘，有養心安神作用；甘草、紅棗性溫味甘，有健脾益胃，益氣生津功效，合歡皮有安神解鬱的作用，四藥合用有很好的養心安神功效，可治療心悸、婦女煩燥、神志不寧等症狀。

《藥膳食譜》

木瓜花生紅棗湯

【材料】

花生100克，木瓜1個約300克，紅棗6個，冰糖適量。

【作法】

- 1.木瓜去皮、去子、切塊備用。
- 2.花生泡30分鐘
- 3.將木瓜、花生、大棗、8碗水放入鍋內，水滾後改用小火燉2小時。
- 4.加入冰糖即可服用。

作用：用於產後乳汁缺少，或產後乳房縮小。木瓜含豐富維他命C，促進乳汁的分泌，常吃還能使肌膚光滑，白淨兼能養顏。花生味甘、性平，有理血通乳，健脾開胃的功能。

白朮等配伍。

2.養血安神：用於血虛萎黃，本品有養血的作用，常與黃耆、熟地、當歸、龍眼肉同用。

3.中樞神經鎮靜：用於輕微的更年期煩躁、失眠（中醫稱為臟躁），大棗能營養安神，臨床上常與甘草、小麥或酸棗仁等同用，能鎮靜、安眠、降壓。

4.肝臟的保護作用：四氯化碳損傷肝臟之家兔，餵食大棗煎劑連續一週，血清總白蛋白與白蛋白較對照組明顯增加。

5.抗癌抗突變作用：對小鼠有抑制癌細胞的增殖作用。

6.增強肌力作用：連續餵食大棗煎劑三週，小鼠體重較對照組增加，而且游泳時間增長。

禁忌：有高血壓、口乾口苦之肝陽上亢。燥熱症者，感冒煙喉腫痛、黃綠痰、咳嗽、牙齦腫痛。濕熱之症，如小便黃、大便秘結，皆不宜食大棗。消化不良者，容易腹脹者不宜過服類的活動力，形成防癌的功效。



《藥膳食譜》

茯苓大棗粥

【材料】

米一杯、茯苓6錢、蓮子5錢、紅棗十粒、雞肉絲100克、薑3片。

【作法】

- 1.蓮子洗淨，以溫水泡軟。
- 2.將薑、米、蓮子放入沸水，米熬至半熟時，加入大棗、茯苓、雞肉絲一起煮。
- 3.加少許食鹽調味即可。

作用：茯苓、蓮子有健脾利濕、安神的效果，與紅棗煮成粥，經常食用，具有增強調節免疫系統的功效。適合脾胃虛弱、抵抗力不足的老人及小孩服用。