

文／陳潮宗 台灣中醫臨床醫學會理事長

枇杷一身都是寶



枇杷一身都是寶，全身皆可入藥，其根、皮、花都可治病；品嚐最佳時機是每年的四、五月，熟諳製作枇杷膏、枇杷露的人，會趁產季多買一些回家，因為枇杷的產期只有短短一個月，如果遇上氣候失常，就更短了，想吃枇杷就趁現在！

枇杷果實水分多

張騫通西域時帶回了西域樂器「琵琶」，枇杷葉與此樂器琵琶形狀與相似，故以音訛音稱為這種水果為「枇杷」。枇杷果實含水90%，可以解渴潤喉；碳水化合物含量為7%，而且每100克只有29大卡，還含有果膠、脂肪、胡蘿蔔素、維生素B1、維生素C、纖維素、鈉、鉀、鐵、磷等營養物質，果膠可以幫助腸道清除宿便，是促進腸胃道健康的水果。

熱咳吃枇杷

中醫將枇杷整株都入藥，將枇杷視為止咳、排痰的聖品。成熟的枇杷果實，味甘酸，性涼，無毒。入脾、肺經，兼入肝經。具有潤肺止渴，下氣止咳，化痰利肺，止嘔逆，潤五臟之功效。適用於肺受熱邪侵犯，表現出的肺熱症候，例如火面頰易紅熱，或咳嗽有痰，且痰濃稠，或是呼吸不順、感覺到胸痛者，有時候甚至於喘、呼吸急快；可以多吃點新鮮枇杷，緩解肺的燥熱之氣，就不會咳了。

枇杷葉釀枇杷膏

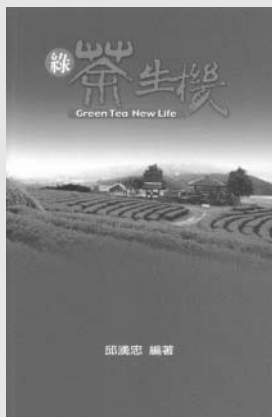
枇杷葉是常用中藥，味苦，性涼，無毒，有清肺合胃、降氣化痰的功能，《本草綱目》記載：「枇杷葉，治肺胃病，大都取其下氣之功耳，氣下則火降痰順，而逆者不逆，嘔者不嘔，渴者不渴，咳者不咳矣。」枇杷葉用蜜炙，可加強潤肺效果；薑汁塗炙，可加強合胃降逆作用，現在市面上的中成藥枇杷膏、枇杷露都是用枇杷葉加入其他藥材煉製的。《隨息居飲食譜》建議在炎熱的夏季，有肺病或是呼吸系統常有問題者，以枇杷葉煎水代茶，有益呼吸系統的健康。

冷咳不吃枇杷膏

枇杷膏的組成各家不同，常見枇杷膏中會加入川貝、桔梗、沙參、枇杷葉、遠志、款冬花、半夏、茯苓、蜂蜜、純正蜂蜜，這些，川貝苦、甘，微寒，能止咳化痰。桔梗苦、辛，平，能舒暢肺氣、祛痰。沙參、枇杷葉也都屬於苦寒的藥材，只針對熱性咳嗽有效，《隨息居飲食譜》也寫道：「枇杷多食助濕生痰，脾虛滑泄者忌之。」如果是屬寒、涼引起的冷咳嗽患者，如有流清涕、發冷的症狀者，不宜使用任何枇杷止咳製品！

枇杷葉要除毛

如果你要自己DIY枇杷膏，枇杷葉的處理要仔細，因為枇杷葉背有黃毛，藥用須火烤，以布拭去毛，務必要清乾淨，不然這些細毛會刺激喉嚨，使喉嚨發癢，讓人咳不停。



代售新書

綠茶生機

編著：邱湧忠博士 定價：180元

第1部：揭開神奇綠茶面紗

第2部：探訪綠意盎然的故鄉

第3部：歡喜吟唱綠茶望春風

第4部：綠茶春光一窺究竟

第5部：綠茶新世紀快樂啓航

第6部：欣欣綠茶前程向榮

第7部：綠茶新語話更長

第8部：戀戀綠茶相借問

豐年社 台北市溫州街14號
郵撥00059300財團法人豐年社 郵購另加掛號郵資60元
電話：02-23628148分機30或31 傳真：02-83695591