

# 抗癌之果杏仁

文／陳潮宗 台北市中醫師公會理事長

羅馬人在婚  
慶場合

上，會向新人拋撒杏仁以表達多子多福的祝願；美國人則習慣在婚禮上發送用綢緞裹著的蜜糖杏仁，以象徵著子孫、幸福、浪漫、健康和財富。在中國，則以此為臘八粥的材料之一，帶有吉祥、祈福之意。

杏仁其實就是杏子的核仁，屬於核果類。有南杏、北杏之分，南杏仁味甘，又稱甜杏仁，可供一般食用，但在中醫上的用途不大；北杏仁味苦，俗稱苦杏仁，為中醫所指的杏仁，具有醫學上的療效，但因有小毒，每服不宜超過9公克。

## 抗癌之果

杏仁富含糖類、蛋白質、脂肪、胡蘿蔔素、維生素B群、維生素C、維生素E以及鈣、磷、鐵等各種營養成分。其中胡蘿蔔素的含量在現今市面上所見果品中僅次於芒果，而杏仁所含有的維生素E更是其他堅果類的10倍以上。維生素E最重要的功能便是抗氧化、抗癌、抗老化等，而食用大約35顆的杏仁就可提供人體1天的所需要量，也難怪人們會將杏仁稱為抗癌之果了！

除此之外，現今許多臨床實驗證明，平時杏仁攝取的越多，降低膽固醇的功能就越明顯，也相對的降低了心血管疾病的風險，故杏仁對防治心血管系統疾病有良好的作用。

## 潤肺食物

中醫一向講求藥食同源，很重視通過飲食的調節來提高人體的抗病能力。而事實亦證明，通過進食養肺氣的食物是可以提高人體免疫功能的。在我們的日常飲食中，杏仁、山藥、白蘿蔔、百合、綠豆等，都是不錯的潤肺食物。尤其是杏仁，自古就被認為是能夠止咳、潤肺、化痰的健康食品。

而傳統中醫將杏仁當成藥材來使用，已有數千年的歷史，在《本草綱目》中記載：「杏仁性味辛苦甘溫、有小毒，入肺與大腸經。有止咳平喘、潤

腸通便之功效。」《本草拾遺》亦曰：「杏酪濃煎如膏，服之潤五臟，去痰嗽。」

中醫認為，杏仁具有去痰、止咳、平喘、潤腸的作用，為主治咳嗽、便秘、喉嚨痛、聲音沙啞、支氣管氣喘等症狀之良品，對鎮靜中樞神經、宣肺和潤燥有很好的效果。

除了應用於內服治療疾病之外，亦可研磨為細末，將其外用可清洗外陰搔癢，為婦科良藥。在臨床上的應用很多，尤其對兒童體質上的改善及照顧，更加的明顯。小兒容易感染上呼吸道的疾病，可以粉光參、朱貝、天南星、前胡、桑白皮、淮山等藥材共同磨為細粉，用作平日強化身體機能的保健藥物。

杏仁的功效十分多元，就連烹調方式亦是如此，不論是喝了會使身體溫暖的杏仁茶，吃起來酥脆的杏仁瓦片，或是清涼爽口的杏仁豆腐，甚至簡單的原味杏仁豆，都可以讓我們在享受美味的同時兼顧身體。想吃點零食嗎？不如來些杏仁豆吧！

## 食療飲品

### 杏仁粥

材 料：甜杏仁（去皮、去尖端）10公克、米50公克。

作 法：將甜杏仁研磨成泥狀，將米淘洗乾淨，混合再加適量水煮開，以小火煮爛即成。

用 法：每日2次，可作早晚餐。

功 效：止咳平喘。適用於咳嗽、氣喘等症，經常食用亦能防病強身。

### 杏霜湯

材 料：粟米500公克、杏仁100公克（去皮、去尖端）、鹽60公克。

作 法：將粟米、杏仁、鹽混合攪拌均勻，以熱開水沖調即可。

用 法：空腹食用，亦可加入酥油少許，增添香味。

功 效：利肺止咳。適宜於咳嗽日久不癒，慢性支氣管炎等症。