



周鳳珍 註冊中醫師
香港大學中醫學碩士(針灸學)
香港大學專業進修學院中醫學深造證書(腫瘤學)
香港浸會大學中醫藥學院皮膚專科進修證書

秋燥潤肺選杏仁

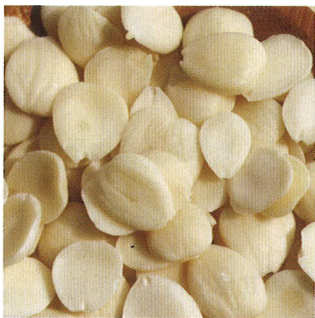
送走了炎熱的夏季，清爽的秋季悄然而至。秋天的氣候特點是乾燥，相比起悶熱潮濕的夏季，秋高氣爽令人身心舒暢。但是乾燥的天氣會影響我們嬌嫩的肺臟，所以今期為大家介紹止咳潤燥的杏仁。

杏仁分兩種，是苦杏仁和甜杏仁，苦杏仁(下稱杏仁)因有小毒，一般用來入藥；甜杏仁供乾果食用。杏仁主產於中國新疆、內蒙、東北、華北、西北等地；廣東人俗稱苦杏仁為北杏，甜杏仁為南杏。

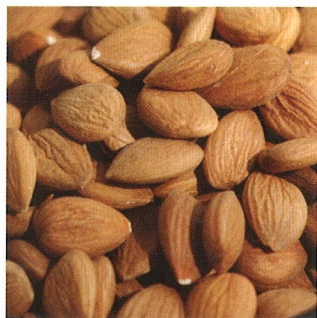
流域等，收成熟果實，除去果肉及核殼，曬乾，生用。一般為野生，有小毒，不宜大量食用，過量食用可以致死。

止咳補肺功效佳

杏仁別名杏核仁、杏子、木落子、苦杏仁、杏梅子，其性溫味甘苦，入肺、大腸經，有祛痰止咳，平喘，潤腸的功效，用於外感咳嗽，氣喘，喉痺，腸燥便秘。藥用可內服或搗爛外敷，日常生活可作湯水食療。一般人均可食用，每次約十克。陰虛咳嗽及大便溏洩者忌服。



苦杏仁



甜杏仁

不宜大量食用

杏仁是薔薇科植物杏或山杏(*Prunus armeniaca* L. var. *ansu* Maxim.)西伯利亞杏(*P. sibirica* L.)東北杏(*P. mandshurica*)或杏(*P. armeniaca* L.)的成熟種子。等的苦味的乾燥種子，主要產地有中國東北、內蒙古、華北、西北、新疆及長江



山杏



杏仁具中一個較顯注的功效就是止咳。

杏仁富油脂潤澤皮毛

中醫典簡籍有關杏仁治病的記載，《滇南本草》：「止咳嗽，消痰潤肺，潤腸胃，消面粉積，下氣。治疔蟲。」《本經》：「主咳逆上氣雷鳴，喉痺，下氣，產乳金瘡，寒心奔豚。」《本草經集注》：「解錫、胡粉毒。」《本草求真》：「杏仁既有發散風寒之能，復有下氣除喘之力。」《本草綱目》：「服杏仁，富油脂，故潤澤皮毛。」

可降低膽固醇含量

杏仁含豐富的黃酮類及多酚類成份、氰甙、苦杏仁酶、脂肪油。黃酮類及多酚類成份可降低膽固醇含量；促進皮膚微循環，有美容養顏作用。現代研究報導，氰甙經酶水解後產生氰氫酸，對呼吸中樞有鎮靜作用；過量食用杏仁，可發生中毒(表現為眩暈、心悸、吐瀉、腹痛，甚者出現呼吸衰竭)，因氰甙在胃腸道經水解產生氰氫酸被吸收而中毒，呼吸麻痺是致死的主要原因。

甜杏仁是薔薇科植物杏或山杏的部份栽培種甜味的乾燥種子，與苦杏仁同科不同種，形狀比苦杏仁略大，其性平味甘，無毒，入肺、脾、大腸經，有潤腸平喘，補脾益氣，潤腸通便作用，用於肺燥或虛勞咳嗽，氣喘，脾虛少食，消瘦乏力，腸燥便秘；可生食或煎湯煮粥食用。甜杏仁無苦澀之味，常作休閒小食。現代研究報導，甜杏仁含脂肪油、蛋白質和各種游離氨基酸、杏仁甙，有止咳平喘作用。



常見的苦杏仁品種也有三、四種。

【保健食療】

南北杏鯽魚湯 (2人量)

材料：

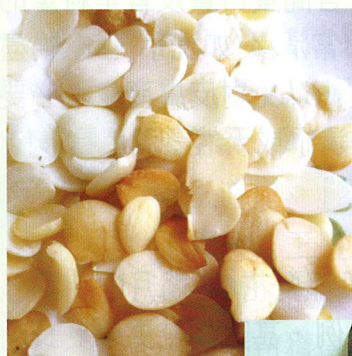
南杏30克、北杏15克、北沙參30克、鯽魚尾一條、生薑3片。

製法：

將材料洗淨，鯽魚尾去鱗瀝乾後略煎，加清水十碗猛火煲滾後，改用文火煲兩小時，調味即成。

功效：

南北杏能潤燥，止咳，配伍北沙參潤肺祛痰之力更強，鯽魚能補脾暖胃，祛風。此湯水具潤肺止咳、補脾暖胃之功效。 中



南北杏



鯽魚