

斂肺定喘 白果好



寒冷的天氣容易誘發呼吸道疾病，最常見的是感冒。感冒後引發的咳嗽症狀纏綿難去，實在令人煩擾，所以今期為大家介紹止咳定喘的白果。白果一般用來入饌可作小炒，或煮粥、甜湯等食用。



小童不可胡亂食用白果。

白果是銀杏科喬木植物銀杏的成熟種子，有毒。農民於採收後除去肉質外種皮，洗淨，稍蒸或略煮後烘乾，除去硬殼，生用或炒用。白果又名鴨腳子、靈眼、佛指甲、佛指柑，其性平味甘苦，入肺經，有斂肺平喘，收澀止帶，縮小便的功效，用於咳嗽，痰多，哮喘，帶下，白濁，小便頻數，遺尿，遺精等。藥用可煎湯內服或搗爛外敷，一般人均可食用，每次約六至十克，或五至十粒。本品有毒，用量不可過多，小兒更應審慎使用。由於白果有收斂作用，有實邪(感冒初起)者忌服，以免留邪。

文獻有關白果治病的記載，《品匯精要》：「煨熟食之，止小便頻數。」《醫學入門》：

「清肺胃濁氣，化痰定喘，止咳。」《本草便讀》：「上斂肺金除咳逆，下行濕濁化痰涎。」《三元延壽書》：「生食解酒。」《本草綱目》：「熟食溫肺益氣，定喘嗽，縮小便，止白濁，消毒殺蟲；(搗)塗鼻面手足，去皴皸，黥黯，皴皸及疥癬疔蟲、陰虱。」

白果於日常生活的使用：婦女如見白帶量多，可用白果十粒、蓮子肉三十克、淮山十五克煲烏骨雞食用。如有頭面癬疥，以生白果切開兩半，用來塗擦患處。酒皴鼻可用搗爛的白果，晚上外敷，起床時洗去。



白果對部份女性下體問題有顯著療效。



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

白果含脂肪酸、澱粉、氰甙酸、蛋白質、維生素B2及多種氨基酸；外皮含白果酸、氫化白果酸、白果醇、白果酚。大量和生食白果易引起氰甙酸中毒，中毒症狀為腹痛、吐瀉、發熱、紫紺以及昏迷、抽搐，嚴重者可出現呼吸麻痺而死亡。煮熟後毒性減低，但一次進食量仍不能過多。白果以綠色的胚最毒，曾有報導，小兒吃五至十粒中毒死亡。根據《上海常用中草藥》介紹，如多食白果出現中毒現象，急用生甘草二兩(約六十克)煎服；或用白果殼一兩(約三十克)煎服。

白果葉即銀杏的葉，也有藥用價值，其性平味甘苦澀，有益心斂肺，化濕止瀉；治心悸怔忡，痰喘咳嗽，瀉痢，白帶。煎湯內服，成人每

次約十克。其所含的黃酮，有降低血清膽固醇作用。用它的提取物銀杏素製成片劑內服，可改善腦血管痙攣。副作用較少，但也有少數患者出現食慾減退、噁心、稀便、腹脹、口乾、鼻塞及頭暈、頭痛、耳鳴等。



就連銀杏葉都有甚高的藥用價值。

【保健食療】

白果核桃湯 (1人量)

材料：

白果8粒(去心)、核桃肉10克、北杏10克、無花果2個、陳皮1角、豬腱1個。

製法：

將材料洗淨，豬腱汆水除去血水，核桃肉汆水除去苦澀味，無花果切小塊，加清水六至七碗猛火煲滾後，改用文火煲兩小時，調味即成。

功效：

白果配核桃肉能補腎納氣，斂肺平喘，對肺腎虛者尤為合適；配北杏、無花果、陳皮加強潤肺祛痰之力；豬腱滋陰補血。此湯具補腎納氣，止咳平喘之功效。外感未清者勿服。⊕



核桃肉



無花果