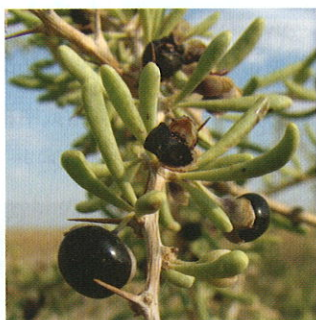


枸杞子 黑杞子 補肝明目

今期介紹的補益食品是枸杞子及黑杞子，兩者都是護眼佳品，而黑杞子的護眼功效更勝枸杞子。在中醫藥的典籍中，找不到黑杞子的資料，只能從互聯網上看到。因黑杞子很難以人工培植，所以價格比枸杞子貴很多。

黑杞子生於高海拔的沙漠地區，紫黑色是因為其所含的花青素(anthocyanidin)高，比藍莓高出十多二十倍。花青素是一種水溶性的植物色素，屬於生物類黃酮物質，有清除自由基及抗氧化作用，能增強免疫系統功能、增強血管彈性、改善循環系統和增進皮膚的光滑度、抑制炎症和過敏、改善關節的柔韌性。花青素護眼的作用機理，是增強眼睛感光物質「視紫質」的生成，而視紫質可以促進視覺的敏銳度，擴大眼睛在黑暗中的視野範圍，所以黑杞子的護眼功效備受關注。要注意的是花青素水溶性強，用水溫攝氏60度以下泡焗已可釋出，過高溫度反而會被破壞。



高海拔沙漠地區是野生黑杞子最適合生長的地方。

說到枸杞子，它又名枸杞果、杞子、天精、枸棘、枸地芽，為茄科植物枸杞或寧夏枸杞的成熟果實，其性平味甘，入肝、腎經，能滋腎，潤肺，補肝，明目；用於肝腎陰虧，腰膝痠軟，頭暈，目眩，目昏多淚，虛勞咳嗽，消渴，遺精等。中醫學認為「肝開竅於目」、「肝腎同源」，肝屬木，腎屬水，水生木，所以肝腎屬母子關係；中醫學又認為「精血同源」，腎藏精，肝藏血，因此補肝即補腎。枸杞子補虛力佳，歷代醫家治療因肝血不足，或腎陰虧虛引起的視物昏花，乾澀眼痛，常常使用枸杞子，著名補眼方劑「杞菊地黃丸」，就是以枸杞子為主藥。枸杞子可煎湯、熬膏、泡酒或入丸、散，最簡便的食療方法是泡茶或在煮飯時蒸軟食之，一般用量為10克。



鮮杞子果保鮮期很短，採摘很三、四大就會開始腐爛。



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

枸杞子鮮果不易貯存，以乾果入藥，仍該放入雪櫃冷藏，以避免變壞；煲湯用杞子須後下，可避免久煎而產生酸味，口感較佳，但不會影響藥性。

在中醫典籍《神農本草經》記載，枸杞子被列為中藥之上品。《本草綱目》：「能補腎潤肺，生精益氣，此乃平補之藥，所謂腎精不足補之以味也。」《本草經疏》：「老人陰虛者十之七八，故服食家為益精明目之上品。」

現代研究報導枸杞子含甜菜碱、胡蘿蔔素、核黃素、硫胺素、菸酸、抗壞血酸、鈣、磷、鐵等。胡蘿蔔素攝入人體後，在小腸內可以轉化成維他命A，能有效預防夜盲症、眼乾症，改善視網膜黃斑部病變等眼部疾病。



杞子對很多眼部不適的毛病都有幫助。

【保健食療】

枸杞明目湯 (2人量)

材料：

枸杞菜200克、枸杞子15克、豬肝100克、豬瘦肉100克。

製法：

將材料洗淨，豬肝除去筋膜後切片，豬瘦肉切片，把豬肝及豬瘦肉用調味料醃15分鐘，戴手套逆方向把枸杞菜葉搯出，用清水6碗煎枸杞菜莖10分鐘後取出菜莖，放入所有材料滾15分鐘，調味即成。

功效：

補腎益精，養肝明目。 ㊟



有外感的話就不宜食用杞子。

枸杞整株植物皆有藥用價值。枸杞葉是枸杞的嫩莖葉，性涼味甘，能補虛益精，清熱，止渴，祛風明目；用於虛勞發熱，煩渴，目赤昏痛，障翳夜盲，崩漏帶下，熱毒瘡腫。地骨皮為枸杞的根皮，性寒味甘，入肺、肝、腎經，能清熱涼血，退虛熱；用於虛勞潮熱盜汗，肺熱咳喘，吐血，衄血，尿血，陰虛發熱。

服用枸杞子亦有禁忌，由於枸杞子補益力強，因此有外感時勿服，以免留邪，令外感纏綿難癒；枸杞子質潤滑腸，脾虛泄瀉之人士不宜。此外，枸杞子和銀杏、木瓜等均會干擾維他命K的凝血作用，抑制血液凝固，從而加強薄血藥華法林的功效，導致血液過分稀薄，容易引發內臟出血，因此正在服用華法林的患者忌食枸杞子。

