



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

栗子價廉 營養豐富



民間諺語有云：「八月的梨棗，九月的山楂，十月的板栗笑哈哈。」秋冬是栗子收成的季節，今期為大家介紹。栗子含豐富營養且價廉味美，故被稱之為「乾果之王」。

養胃健脾補腎強筋

栗子，又名板栗、栗果、大栗，性溫味甘，歸脾、腎經；中醫認為栗子能養胃健脾，補腎強筋，活血止血。熟食可治脾胃虛弱，消瘦乏力，反胃，泄瀉；生食可治腰腳軟弱，吐衄便血；生栗子搗爛外敷，可治療癰腫毒，折傷腫痛及刀傷。唐代醫藥學家孫思邈稱栗子為「腎之果也，腎病宜食之」，對輔助治療腎虛有益，每天早晚細嚼慢嚥生栗子1至2枚，久而久之可治腎虛引起的小便多，腰腿無力，婚久不孕等病症。

的記載，如《名醫別錄》：「主益氣，厚腸胃，補腎氣，令人忍饑。」《本草綱目》：「有人內寒，暴泄如注，令食煨栗二、三十枚頓愈。腎主大便，栗能通腎，於此可驗。」《食物本草》：「理筋骨風痛。」《唐本草》：「嚼生者塗病上，療筋骨斷碎、疼痛、腫癢。」《滇南本草》：「生吃止吐血、衄血、便血，一切血證俱可用。」《本草衍義》：「小兒不可多食，生者難化，熟即滯氣隔食，往往致小兒病。」《隨息居飲食譜》：「外感未去，痞滿疝積，瘧痢產後，小兒病人不饑、便秘者並忌之。」



栗子營養豐富又飽肚，是一家大小都合適食用的堅果類食材。



栗子營養豐富又飽肚，是一家大小都合適食用的堅果類食材。

古代典籍有不少關於栗子

適合長者食用

栗子的營養成份包括蛋白質、脂肪、碳水化合物，熱量低於杏仁、核桃，但含有較易發酵的糖份，易產氣。其中脂肪含量很少，且主要為不飽和脂肪酸，含多種維他命(維他命C、維他命B1、B2、B3、B6)、鉀、鎂、鐵、鋅、鈣、磷等。根據古代文獻資料和現代營養學研究，栗子適合老年人食用，其所含的不飽和脂肪酸和多種維他命可防治高血壓、冠心病、動脈硬化、骨質疏鬆等症。

栗子是老少皆宜的食品，但由於栗子生吃難消化，熟食

又易滯氣，致胸腹脹滿，影響食慾，所以一次不宜多食，以10枚(約50克)為宜。栗子含大量澱粉，糖尿病人不宜多食。其食用方法多，可生食、炒食、煮食，或作菜餚、羹、湯、粥、糕點等的配料。

栗殼是寶可入藥

栗子除果肉外，栗殼(外果皮)也可入藥，其性平味甘澀，治反胃，鼻衄，便血；可煎湯、研末或入丸劑。根據宋代的《聖惠方》治療鼻衄屢醫不止可用栗殼五錢，燒灰，研為末，每服二錢，以粥飲調服。根據《嶺



原來栗子殼都是寶，可以入藥治病。

南採藥錄》治療痰火瘰癧可用栗殼和豬肉煎湯服。⊕

【保健食療】

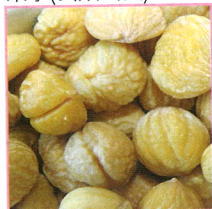
栗子瘦肉湯 (2~3人量)

材料： 栗子60克、核桃40克、龍眼肉20克、羅漢果1/5個、瘦豬肉300克、陳皮2角。

製法： 將材料洗淨，栗子去殼後用熱水泡軟去皮，核桃汆水除去澀味，瘦豬肉切件汆水，加清水9~10碗用猛火煲滾後，改用細火煲2小時調味即成。

功效： 養胃健脾，補腎強筋。

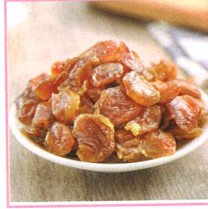
栗子(去殼去皮)



羅漢果



龍眼肉



栗子百合糖水 (2人量)

材料： 栗子50克、百合50克、杞子10克(後下)、冰糖適量。

製法： 將材料洗淨，栗子去殼後用熱水泡軟去皮，加清水6碗煮45分鐘至栗子軟熟，加入冰糖及杞子煮至冰糖溶化便成。

功效： 養胃健脾，潤肺止咳。

百合



杞子

