



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

霸王花 清熱潤肺佳

不經不覺已過端午，此時陽氣盛天氣熱，正好向各位介紹清熱、消暑、潤肺的霸王花。霸王花主要作食材之用，多製成乾品用作煲湯，少見於入藥用；不過霸王花可算是百搭食材，基本上可與多種湯料中藥和各種食材配搭食用。

霸王花又名大王花、劍花、七星劍花、量天尺花，為仙人掌科量天尺屬攀緣草本植物，沒有根、葉和莖，只是寄生在一些野生的蔓藤上。熱帶及亞熱帶地區均有栽種，中國主產於廣東及廣西。

中醫認為霸王花性微寒味甘，歸肺經，具有清熱潤肺、化痰止咳的功效，較適合夏秋季食用，多與羅漢果、杏仁、無花果、陳皮等配合煲湯食用。可用於肺結核、支氣管炎、痰熱咳嗽等；它亦有解毒消腫作用，可用於頸淋巴結核腫大(痰火核)、腮腺炎。但因它性微寒，脾胃虛寒、大便溏瀉、畏寒者不宜，孕婦亦不宜多食，常人亦應適量食用，多食會胃腸不適。建議夏秋季一週1至2次，口乾咽痛，有痰火核者可每週可飲用2至3次。

研究發現霸王花至少含有13種氨基酸，其中有數種人體必需的氨基酸，如蘇氨酸、亮氨酸和賴氨酸；它亦含有鈣、鉻、銅、鋅等微量元素，對人體新陳代謝有重要作用。坊間誤傳謂霸王花是火龍果的花，其實火龍果是仙人掌科三角柱屬植物，霸王花是仙人掌科量天尺屬植物，實屬兩個不同物種，切勿混淆。

【保健食療】

霸王花潤肺湯 (2人量)

材料：霸王花30克、杏仁20克、羅漢果1/4個、豬肺300克。

製法：霸王花浸水除泥，掰開數瓣；豬肺灌水清洗，切大塊汆水；加清水9~10碗用猛火煲滾後，改用細火煲約2小時，調味即可食用。每週1~2次。

功效：清熱潤肺、化痰止咳。

消暑潤肺湯 (2人量)

材料：霸王花30克、冬瓜(連皮)300克、麥冬15克、炒扁豆30克、陳皮2角。

製法：霸王花浸水除泥，掰開數瓣；冬瓜切大塊，加清水9~10碗用猛火煲滾後，改用細火煲約2小時，調味即可食用。每週1~2次。

功效：消暑清熱、潤肺化痰。 **中**