

# 荸薺清熱化痰 兼消積



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



**夏**日炎炎，最佳消暑方法是進食清熱生津之品。今期為大家介紹味甘多汁、合暑天食用的荸薺。荸薺俗稱馬蹄，又稱地栗、烏芋、紅慈菇等，為莎草科植物荸薺的球莖，是多年生水生草本；皮色紫黑，質脆肉白，味甜多汁，有「地下雪梨」之美譽，而最為大眾熟悉的品種是「桂林馬蹄」，代表優質味美。

荸薺可作蔬菜水果及藥用，但因生長在泥中，有可能附着細菌、寄生蟲，所以要削皮洗淨煮透食用。

荸薺性寒味甘，歸肺、脾、胃經，有清熱生津、化痰消積、明目退翳的功效，可用於熱病傷津、咽喉腫痛、肺熱咳嗽、小兒口瘡、食積痞滿、黃疸濕熱、目赤、贅疣，適合發熱口渴、咳嗽黃痰、消化不良、小便不利、身體腫滿的人士食用。亦因性寒，體虛、血虛者慎服，婦女經期及懷孕早期均不宜食用。

荸薺含荸薺英、水分、澱粉質、蛋白質、脂肪、鈣、磷、鐵及維生素C、維生素B1、維生素B2等。現代研究報導荸薺英對金黃色葡萄球菌、大腸桿菌、產氣桿菌及綠膿桿菌有抑制作用，也有降低血壓作用。

## 荸薺治病的相關文獻

1.《溫病條辨》之五汁飲：治太陰溫病，口渴甚，吐白沫黏滯不快者，荸薺汁、梨汁、鮮葦根

汁、麥冬汁、藕汁(或用蔗漿)。臨時斟酌多少，和勻涼服，不甚喜涼者，重湯燉溫服。

2.《中華皮膚雜誌》12(2):74,1966：治尋常疣，將荸薺掰開，用其白色果肉摩擦疣體，每日三至四次，每次摩至疣體角質層軟化，脫掉，微有痛感並露出針尖大小的點狀出血為止。連用七至十天。

3.《泉州本草》：治黃疸濕熱，荸薺打碎，煎湯代茶，每次四兩。

## 【保健食療】

### 雪羹果湯 (1~2人量)

**材料：**海蜇皮50克、馬蹄100克、無花果3個。

**製法：**將材料洗淨，荸薺去皮切片，無花果切小塊，加清水6碗煲約1小時，即可食用。每星期2~3次。

**功效：**這道雪羹湯是清代名醫王士雄所創，具清熱化痰、降壓之效，加無花果，清熱潤肺化痰之力更佳。 **中**

**簡便貼士**將荸薺製成荸薺粉，用作製做糕點或糖水，經濟方便又簡單，荸薺粉坊間有售。