

枇杷 果 葉 好處多

／蔡政純

枇杷樹全株有極多的用處，果肉是春夏果品中的珍品，果實、果核、葉則是使用甚廣的藥材。



枇杷(蔡政純攝)

枇杷禮盒(林嵩展攝)

枇杷因葉如琵琶狀而得名。早春季節，台灣即有枇杷上市。大陸各省中廣東、廣西、雲南、四川、江蘇均有生產，名聞中以江蘇洞庭所產的最香甜。

枇杷古名盧橘，唐詩有云：『盧橘為秦樹，葡萄出漢宮』即在說明枇杷產於嶺南，至今廣東一帶還有稱枇杷為盧橘的。枇杷又因果色金黃，皮面有細毛，而被呼為金丸、臘兄。

枇杷樹全株有極多的用處，果肉是春夏果品中的珍品，果實、果核、葉則是使用甚廣的藥材。

枇杷的果肉含蛋白質、蘋果酸、檸檬酸、維生素A、B及磷、鐵、鈣等礦物質。是日常食物外極佳的副食品。枇杷葉中則發現含揮發油、葡萄糖、枸橼酸鹽、皂甘和維生素B₁等。其中皂甘是治療慢性氣管炎極有價值的成分，維生素B₁則有兼治腳氣的功效。

中國古醫家李時珍曾說：“枇杷葉氣薄味厚、陽中之陰”是清肺下氣、治咳化痰極好的藥材。若遇惡嘔，枇杷葉能和胃氣、降逆，達到健胃的功用。再

者枇杷葉具有瀉火、利尿的長處，是夏季消暑熱的清涼劑。

枇杷果、葉既具有如此好處，中醫們即用枇杷果肉、冰糖、加去白毛的枇杷葉，用文火細熬慢燉，製成最簡單的止咳良方，也就是“枇杷膏”或“枇杷露”的簡單配方了。

除了枇杷膏、枇杷露有止咳之妙外，枇杷葉亦成了防治流行性感冒、產婦乳房脹痛、及氣管炎的良方。夏季多麻疹，以枇杷葉煎水，加入浴水中沐浴，亦可達到防治的功能。

清代文人鄭板橋常以食物作為療病止痛的良方，主因這種方法具有方便廉價、無毒無害，簡單安全的優點。所以鄭板橋不僅行之有年，且以此為樂。逢有傷風熱咳，板橋先生就逕入後庭，取園中枇杷葉，抹去白毛，汲水煎服，連飲幾日，則咳嗽自然好了。

筆者有一朋友，身執教職，每因課堂講解而口燥肺鬱，即用去毛枇杷葉、果，加冰糖熬湯飲用，而得清肺潤燥的好處。