

枇杷屬於薔薇花科(Roscoe)枇杷屬植物，原生種分佈於東亞之溫帶至熱帶地區，學名*Eriobotrya japonica* Lindl.，英名 Loquat。台灣早期栽培的在來種是由大陸引進經實生繁殖而成，果肉薄、呈白色或黃色，果粒小，經濟價值低。日據時期，由日本引進果粒較大、果肉橙黃色之品種。栽培方法也由實生法改為高壓法、靠接法及切接法來繁殖。

品種以茂木最為普遍，極少數為田中種。前者果形為圓錐形，後者呈圓形，品質及產量均以前者為佳。台灣的枇杷多栽培在中部海拔500公尺以下的山坡地、台地及平地，種植面積約1200公頃，以台中縣最多，佔了六成，其餘依次為南投縣、台東縣及苗栗縣。產期為3月中旬至4月下旬，以清明節前後為高峰期。

食療效果

枇杷自古以來利用於醫療及保健食品，《本草從新》(清，吳儀洛)：枇杷甘酸平，止渴下氣，利肺氣，止吐逆，除上焦熱，潤五臟；枇杷葉苦平，清肺和胃而降氣，氣下則火降痰消。印度佛教教典中將枇杷樹稱為「藥王樹」，枇杷葉稱為「無憂扇」，對百病有效。中國自古以來很多人愛喝「枇杷葉湯」，不僅當成夏

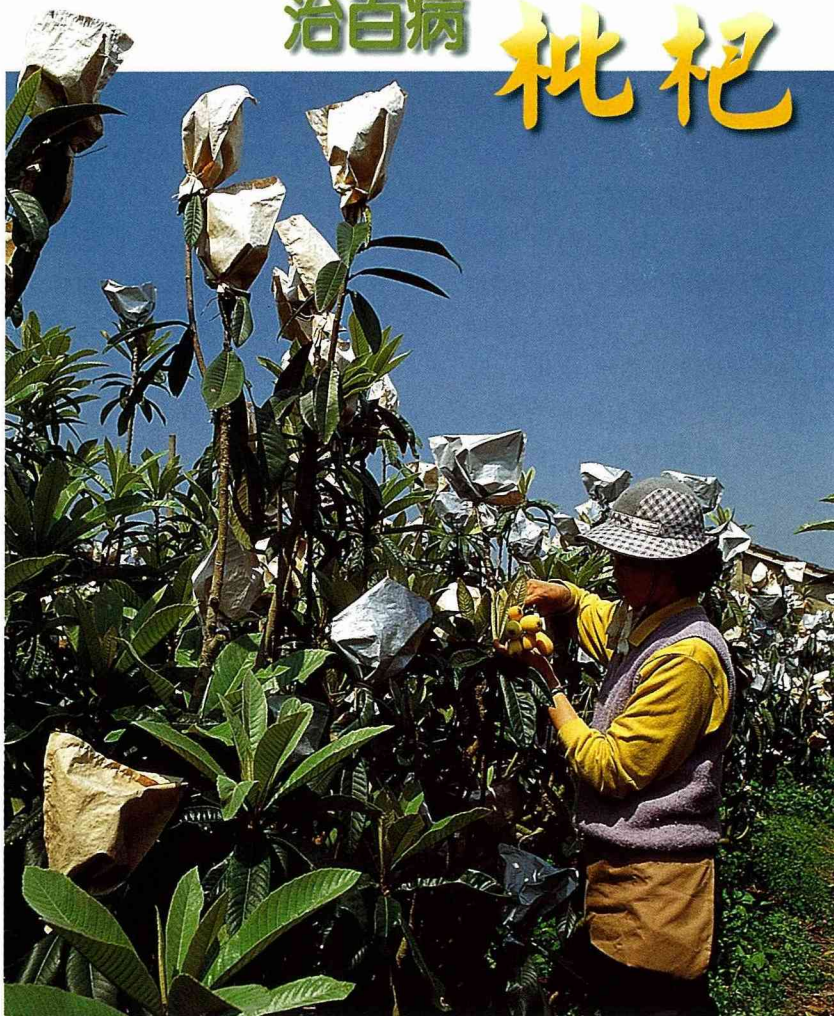
天之清涼劑，也具有健胃整腸、解毒之功效。而將枇杷葉湯加麥芽糖飲用，據說具有鎮咳、去痰、治療慢性支氣管炎、利尿之效果。

一般營養和機能成分

每百公克枇杷果實可食部分含熱量30卡、水分91.0公克、粗蛋白0.3公克、粗脂肪0.2公克、碳水化合物7.6公克、粗纖維0.4公克、

膳食纖維1.2公克、灰分0.4公克、鉀150毫克、鈉15毫克、鈣11毫克、鎂9毫克、磷9毫克、鐵0.1毫克、鋅0.2毫克、維生素B1 0.01毫克、維生素B2 0.05毫克、菸鹼素0.10毫克、葉酸2.9毫克、維生素B 60.03毫克、維生素C 2.0毫克。此外，枇杷葉還含有預防癌症之維生素B17 (Laetrile，又名 Amygdalin)。

佛教視為「藥王樹」「無憂扇」 治百病 枇杷



■ 枇杷套袋。

民間療法及加工調理

在醫療上枇杷果實可以潤肺止咳生津；葉片有清肺止咳、降逆止嘔，

主治胃腸病，但葉片背面絨毛較多應刷去，以免刺激喉嚨，促進咳嗽；枇杷核仁為有效的去痰鎮咳藥材，但含有劇毒之氰酸，易使人中毒，因此忌生食，應按規定方法泡製加工後，方可服用。

此外果實也可治小孩爛頭胎毒。而在民間之食物療法主要以枇杷的葉、花、果實為對象，配合其他材料調製而成：

一.止咳去痰：新鮮枇杷3粒去皮、核，洗淨切小片，放入果汁機，加冷開水半杯打碎，倒入杯中，加蜂蜜半湯匙調勻即可食用。除上述功效外，對美容也有效。

二.清肺化痰、止咳降氣：新鮮枇杷葉30～75公克(乾枇杷葉10公克)將葉背面絨毛刷淨，切細煎汁，去渣。蜂蜜以小火熬煮至黏稠後，加入上述枇杷葉汁調勻成枇杷膏，裝瓶服用。

三.胃腸不足型呃逆：新鮮枇杷葉30～60公克(乾枇杷葉10～15公克)將葉背面絨毛刷淨，切細與刀豆10公克加水煎汁，除渣後加粳米50～100公克煮成粥，加入適量冰糖調味即可。



■早春的水果—枇杷。

四.妊娠胃腸不適嘔吐：先把枇杷葉2片洗淨，火上稍稍烤過後，用手抹去絨毛，清水煎熬，取汁加蜂蜜

30公克，調勻後服用。

五.頓咳(百日咳)：乾枇杷花10公克，薄荷葉1.5公克，以溫開水燉服，每日空腹服1小杯，對初始之頓咳有一定舒緩作用。

六.清肺泄胃熱治粉刺：乾枇杷葉10公克，生石膏15公克，菊花6公克，用潔淨紗布包好，加水3碗煎成2碗，再加粳米60公克煮成粥服用，每日一次，連服半個月。

七.治酒糟鼻(鼻為中心之慢性皮膚病)：乾枇杷葉去絨毛，加等量之梔子仁，研磨成粉末，每次服6公克，溫酒(白酒10 c.c.)送服，每日三次，對肺胃積熱之酒糟鼻有效。

八.治痱子、熱癬、座瘡：枇杷葉適量，加水煎湯，洗患部，每日數次。

九.盜汗：去殼桂圓乾5粒，蜜枇杷葉19公克(5錢)，水300 c.c.熬至30 c.c.，臨睡前半小時溫服，幼兒減半，三歲以內再酌量減少。

十.氣管炎：新鮮枇杷葉7-8片，水盆中刷洗去毛，用水煎熬，至茶色服之，2-3次即見效。

梅是亞洲地區特有的果樹，除我國、日本、韓國外，其他國家很少栽培。為我國華中、華南及西南一帶原生果樹之一。屬於薔薇花科(Roscoe)植物，學名 *Prunes muumuu* Seibu. et Sac.。俗名梅子、青梅、白梅等，英文名 Mie, Japanese Apricot。

台灣地區產於中、南、東部海拔300~1000公尺山坡地，南投縣、台東縣、台中縣分居前三名，產期3月中旬至4月下旬，主要產地有：苗栗縣卓蘭，台中縣東勢、和平，南投縣仁愛、信義，嘉義縣梅山，台南縣玉井，台東縣東河等鄉鎮。1997年之種植面積約10萬公頃，年總產量平均約9萬公噸。

食療效果

梅子自古即被視為醫療及保健食品，日本於奈良時代傳入，以梅花之美而被歌頌，平安時代醫藥書《醫心法》記載著梅胚之功效。隨後僧侶將梅胚列為日常食品，而武將為了防止口乾、上氣不接下氣也隨身攜帶梅胚，少數人以健康食品善加利用，大眾化普遍食用則是江戶時代初期的事。

《本草從新》(清，吳儀洛)：梅子有止血通痰消腫、解毒生津止渴、驚癇喉痺、梅核膈氣、醒酒殺蟲、