

◆文 赵德贵

杏仁

抗癌药膳集锦



杏子,又称杏实、叭达杏、甜梅,是蔷薇科植物杏或山杏的果实,杏原产于我国,以我国西北、华北和东北各地分布最广,果实呈圆、长圆或扁圆形,果皮多为金黄色,向阳部有红晕和斑点,果肉暗黄色,味甜多汁。初夏成熟,果肉鲜甜,香气扑鼻,糯软多汁,果供生食。但鲜果极易腐烂,不能久放,可制成杏干、杏脯果酱等加工品。

杏的品种多,鲜食品种有香水杏、水晶杏、密陀罗、玉巴达、串铃、桃杏、拳杏、苹果白、山白杏、山黄杏、铁巴达、大黄巴达等。杏,自古以来为人们所喜爱,不少文人墨客咏诗赞颂,如:“满园春色关不住,一枝红杏出墙来”、“红杏枝头春意闹”、“栽剪冰玉,轻叠数重,淡着燕脂匀注,新样靓装,艳溢香浓,羞煞蕊珠宫女”等。人们对名医家冠以“杏林高手”尊称,出自汉代,有一名医董奉,此人不仅医德高明,而且心地善良,他经常为贫苦百姓治病,而且不取分文报酬,他对病家惟一要求是治愈之后要在山坡上种一棵杏树。若干年后杏树蔚然成材,号称“董仙杏林”。“杏林春暖”这一典故成为古代名医高尚医德的佳话。

传统医学认为,杏子性

味酸、甘、温,有润肺定喘,生津止渴的功效。《本草纲目》载:“杏实,止渴,去冷热毒,”“杏仁,主治咳逆上气雷鸣,喉痹,下气,产乳金疮,寒心奔豚。”《随息居饮食谱》:“杏,候熟后食之,润肺生津,以大而甜者胜。”对咳嗽气喘,大便秘结,胃阴不足,口渴咽干等,有显著疗效。

据现代营养学及药理学研究认为,杏子果实中富含葡萄糖、果糖等糖类以及苹果酸、枸橼酸等有机酸。此外,还含钙、锰、铁、锌、镁等微量元素和叶酸等成分。科学家认为,在各种水果中以杏子的营养价值最为全面,杏子是维生素 B₁₇ 含量最丰富的果品,而维生素 B₁₇ 是极有效的抗癌物质,并且只对癌细胞有杀灭作用,对正常的细胞健康组织无毒性。常吃杏子亦可使头发秀美稠密。美国科学家用维生素 B₁₇ 给 250 例癌症病人口服或注射治疗,竟使 248 例治愈,2 人好转。此外,杏中含有的扁桃苷也有抗癌活性,调查发现,喜食杏干、杏仁的喜马拉雅山南部的人,其不仅长寿,而且从未患过癌症;南太平洋上的斐济及马基斯坦的罕萨地区被称为“长寿王国”或“长寿乡”,为可能大量食用杏和杏仁有关。据国外营养

学家报道,杏子果肉里含有一种特殊的氨基酸物质 GABA (γ -氨基丁酸),现已知道 GABA 是人体中重要的神经递质。它有降血压,防治糖尿病,改善肝功能和防止肥胖等多种生理作用。更令人感兴趣的消息是,长期摄入杏子(或杏仁霜、杏仁酪、杏仁茶等制品)可以预防退行性大脑神经病变(如阿尔茨海默症,帕金森氏病等)以及改善记忆力和增加脑血流量等等。由此看来,杏子还是一种天然健脑的药膳食品,国外有人试验证实,杏子具有镇静作用,所以睡眠不良的人不妨在临睡前吃几枚杏子以改善睡眠质量。

杏仁有苦杏仁与甜杏仁之分,前者多为药用,后者常为食物。甜杏仁性平味甘,能润肺平喘,又能润肠通便,故适用于肺虚干咳久喘之人,也适宜慢性肠燥便秘的中老年人。《现代实用中药》认为:“甜杏仁有滋补性,内服具有轻泻作用,并有滋补之效。”《四川中药志》亦云:“能润肺宽胃,祛痰止咳,治虚劳咳嗽气喘,心腹逆闷,尤为干性,虚性之咳嗽最宜。”正因为甜杏仁能润肺润肠,所以对痰浊咳嗽和风寒咳嗽之人忌食,对腹泻便溏者也应忌之。正如《随息居饮食谱》所言:“寒湿痰饮,脾虚肠滑者忌食。”杏仁含苦杏仁苷,其经水解开后可产生氢氰酸,小剂量氢氰酸能镇静呼吸中枢、使呼吸运动趋于安静而奏止咳平喘之效。但氢氰酸是剧毒物质,人的致死量约为 0.5g,故使用时慎重为要。

下面介绍几则杏、杏仁保健药膳。

北杏炖雪梨

原料:北杏 10 个,雪梨 1 个,白砂糖 30~50g。

制作:将北杏、雪梨各洗净,白砂糖共入炖盅内,放入屉中加适量清水,隔水炖 1 小时,食雪梨、饮汤,每日 2 次。

功效:化痰止咳,清热生津,润肺平喘。适

用于慢性支气管炎及肠燥便秘等。

杏仁川贝煲鸭

原料:老鸭半只,苦杏仁、川贝各 6g,党参、熟地各 15g。

制作:将杏仁沸水泡烫去衣,川贝、党参、熟地洗净,老鸭洗净,斩件,一齐放入锅内,加入清水适量,旺火煮沸后,移文火煮 2~3 小时,调味食用。

功效:滋阴润肺,清热化痰,肺癌患者体弱肺燥,咳嗽胸痛,痰黄浓稠,气短声微等可用于辅助治疗。

杏仁扣肘

原料:猪肘子 500g,杏仁 200g,蜂蜜 50g,香菇 50g,酱油 15g,料酒 10g,精盐 5g,葱、姜片各 10g,鸡汤 200mL,植物油 750g(耗约 35g)。

制作:将猪肘刮洗干净去骨,放入沸水锅中煮片刻捞起,抹上蜂蜜入热油锅中炸至金黄色,捞出后用刀划成深道;杏仁用盐水煮熟剥去外皮,摆入大碗底部;再放入肘子,香菇泡软洗净摆肘子四周;炒锅加油烧热入葱、姜、大料、料酒、鸡汤、盐、胡椒面及酱油,烧开后倒入碗内,将大碗入蒸笼蒸 60 分钟即成。

功效:补肾气,润肠胃,生津液,解热毒,长肌肉,增体力,润皮肤,使毛发光泽。



END 结束

更多内容



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>