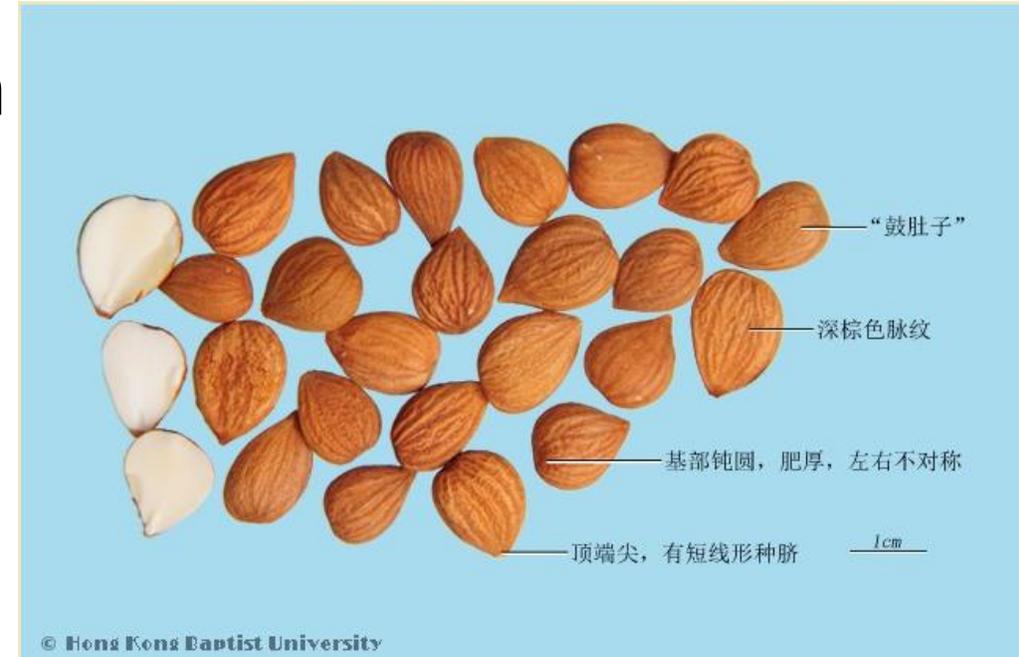


# 藥食同源 – 杏仁

# 苦杏仁 Armeniacae Semen Amarum

- 薔薇科植物 山杏、西伯利亞杏、東北杏或杏的乾燥成熟種子
- 味苦、微溫，有小毒
- 降氣止咳平喘，潤腸通便
- 用量：5-10克，生品入煎劑後下
- 有效成分
  - 苦杏仁苷（Amygdalin）：祛痰止咳
    - 苦杏仁的苦杏仁苷含量為3%，其氫氰酸含量0.1713%
    - 甜杏仁的苦杏仁苷含量為0.11%，氫氰酸含量0.006%
  - 杏仁油：潤腸通便，亦有殺蟲、抑菌作用，臨床上亦用來祛蛔蟲及蟯蟲



圖片來源:香港浸會大學

## 注意：

- 根據資料顯示1g的杏仁約產生2.5mg的氫氰酸，口服致死劑量約為50mg
- 成人一次服用量約40~60粒，小孩一次服10~20粒即會引起中毒

## 苦杏仁



## 甜杏仁



基源	山杏、西伯利亞杏、東北杏或杏	杏的栽培品
性味	苦、微溫，有小毒	甘平；微甜而不苦
外觀	心臟性略扁，外皮略深色	扁心形，形狀較大
分別	基部左右不對稱，子葉接合面中間常有空隙	基部左右略對稱、子葉接合面中間常不見空隙
主治功效	止咳平喘，潤腸通便。性屬宣泄，用於實證喘咳	潤肺止咳。性屬滋潤，用於虛證喘咳

# 特殊炮制方法 – 燂法

- 將藥物置沸水中浸煮短暫時間，取出，分離種皮
- 目的
  - 在保持有效成分的前提，除去非藥用部分
    - 苦杏仁、桃仁
  - 分離不同的藥用部分
    - 白扁豆經燂製後，把不同的藥用部分：扁豆仁和扁豆衣 分離

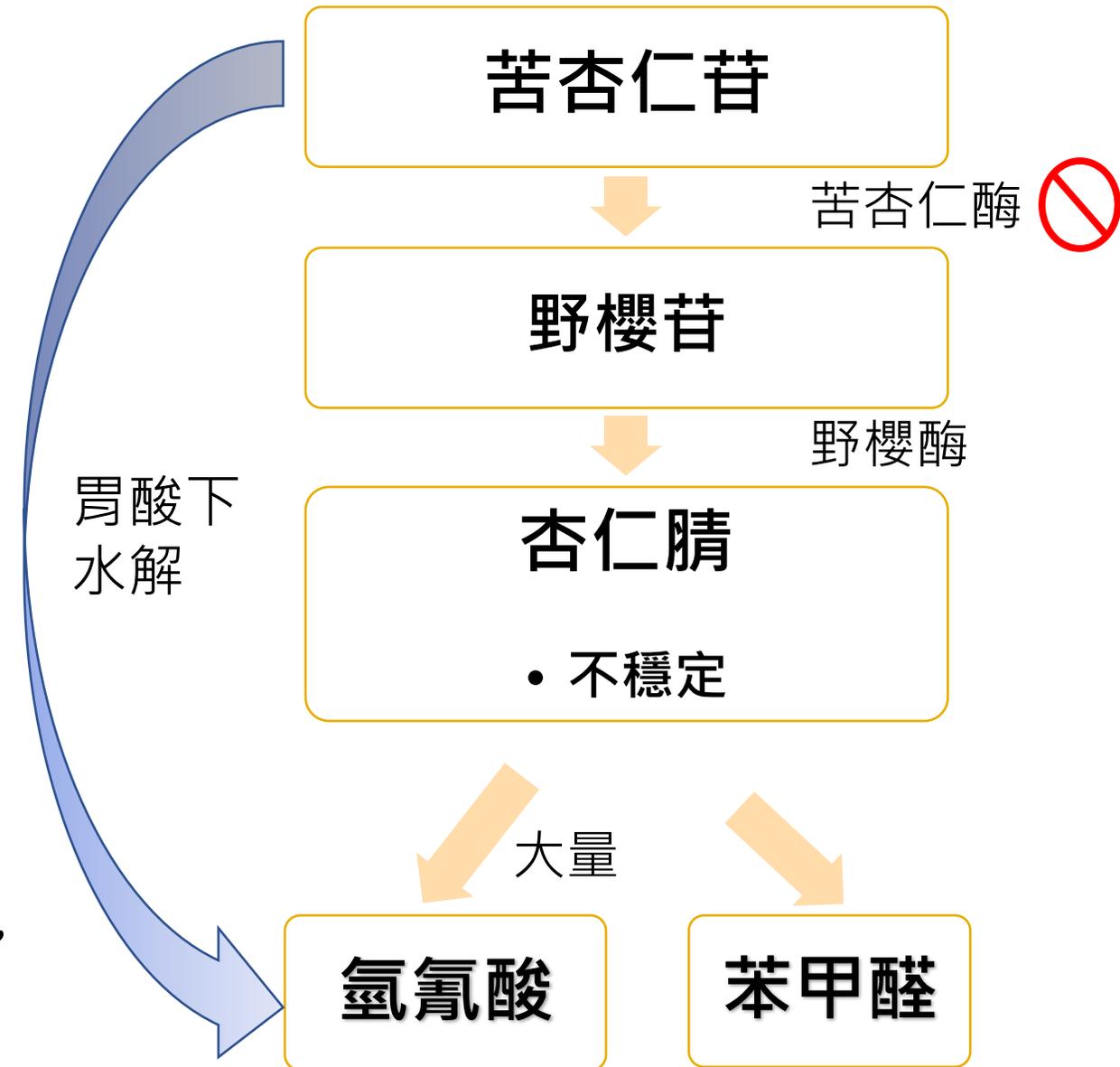
# 炮制目的及原理

## (1) 降低毒性

- 燂制後，苦杏仁酶被破壞，苦杏仁苷在胃酸作用下，緩緩水解而產生適量的氫氰酸

## (2) 殺酶保苷

- 未炮制品於入湯劑煎煮過程，加溫過程中，苦杏仁酶發揮作用，加速酶解反應，產生氫氰酸而逸散
- 因苦杏仁酶在燂制過程中被滅活，煎劑中的苦杏仁苷得以保存



# 秋天食療

## 杏仁燉雪梨

- 南北杏 5-10克
- 雪梨(去心) 1個
- 已煮溶的冰糖水 / 蜜糖 適量
- 做法:
  - 浸洗南北杏
  - 雪梨挖走梨心及核，置小燉盅，加入杏仁
  - 隔水燉半小時
  - 食用前淋上冰糖水/蜜糖

## 杏仁核桃露

- 核桃 100克、甜杏仁 100克、米 3湯匙
- 冰糖 4-5粒
- 清水 適量
- 做法:
  - 米洗淨，用水浸最少4小時
  - 白鑊分別烘香甜杏仁及核桃
  - 用攪拌機打碎甜杏仁及核桃，混合米後，加適量清水打成至細滑，過濾備用
  - 過濾後再加水及冰糖煮滾(期間不停攪拌)
  - 煮滾後熄火，繼續攪拌至泡沫消失