



我的媽媽出生在河北省農村，她在出嫁之前曾栽過一棵棗樹。媽媽時常向我提到此事。六十多年過去了，聽說這棵樹仍舊枝繁葉茂。小時候，我曾到過姥姥家，吃到過這棵樹上結的棗子，想起來，棗子很脆、很甜的味道似乎猶在舌尖。

與蘋果桃李等水果不同，棗樹的老枝雖比較堅硬，但結棗子的果枝每年春天生出，柔軟下垂，黃色的棗花就開在小葉之間。「打棗」是中國北方金秋的一道風景。在收穫大棗的時候，一竿子打下去，稀哩嘩啦落下樹來的是棗和柔軟的果枝，不會影響樹體生長。童年在棗樹下打棗，掉下來的棗子砸到頭上痛痛的，但心裡卻樂滋滋的感覺，一直作為美好的記憶留在我心中。

讀本草說中藥



【作者簡介】

趙中振教授，現任香港浸會大學中醫藥學院副院長。香港註冊中醫師，兼任香港中藥標準科學委員會與國際顧問委員會委員，世界衛生組織西太區傳統醫藥顧問，國際傳統藥物學會執委會委員，美國藥典委員會顧問，歐盟中藥發展項目專家，中國藥典委員會委員等。長期致力於中醫藥教育、研究及國際交流。

學歷：
●1982年北京中醫藥大學 學士
●1985年中國中醫藥學院 碩士
●1992年東京藥科大學 博士

主編：
《當代藥用植物典》 (中英文版)
《中藥顯微鑒別圖鑑》 (中英文版)
《香港容易混淆中藥》 (中英文版)
《中藥材鑒定圖鑑》 (中英文版)
《百方圖解》《百藥圖解》系列叢書

長者若脾濕運化不佳，導致常見的老年性浮腫，可適當食用茯苓。用茯苓配淮山、陳皮煲豬肚或瘦肉湯；也可用茯苓配澤瀉煲排骨或母雞湯，可作為濕困體胖和體虛肥胖者作日常食療



秋天紅棗壓枝繁

淺談棗的「親朋」

“

大棗營養豐富，味道甜美，藥食兩用，乾鮮皆宜。在中國民間關於大棗的文化歷史悠久、流傳地域寬廣。金秋時節，正是大棗成熟之際。這裡讓我們一同來吃着又脆又甜的大棗，說說與棗有關的話題吧。上篇淺談了棗文化和藥用，這次讓讀者了解棗的「親朋」（種類）。

在香港，我曾多次被問到過這樣的問題：大棗和紅棗有什麼分別？在大陸藥材市場，大棗和紅棗為一物，沒有區別，可在香港市場上的確被分作兩種商品。經過向行內人士請教，方才解出的其中的奧秘。

香港藥材市場很注重「賣相」，傳統藥用的小紅棗出了名，個大的不好賣，只有另謀出路。早年商家在進貨後，往往在店舖或小作坊內，對棗按大小分類，將個頭大的水煮，蜜燻，陰乾，冠以大棗、烏棗、熏棗等名稱；而個頭稍小的，則直接以紅棗為名售賣。久而久之，逐漸形成了一新的商品規格。

一般認為紅棗性甘溫、入脾胃經，補脾和胃，補氣生津，調和營衛。經過炮製後的烏棗偏甘熱，入脾胃又能入肝腎經。具有可減少生食鮮青棗傷脾也能避免紅棗多食生痰濕的特點，同時增加了滋補肝腎的功能。現今不少內地的加工廠家，都應市場需要加工出現了「烏棗」商品，除供應港台及東南亞市場之外，在內地市場也開始流通。

大棗，從植物學上看，屬於鼠李科棗屬（Ziziphus）植物。該屬植物在全世界約有100種，主要分布在亞洲和美洲，中國約有12種。中藥大棗是棗Ziziphus jujuba Mill.的乾燥成熟果實。這個學名讀起來很拗口，每次在課堂上將這個拉丁學名念出時，同學們都不免忍俊不禁，但往往聽一次便記住了。大棗一般在北方的乾旱地區生長良好。農諺有「旱棗湧裂」之說。李時珍在《本草綱目》中有：南北皆有，惟青（今山東一帶）、晉（今山西一帶）所出者肥大甘美，入藥為良的評述。

我們編著的《中藥材鑒定圖典》出版後在社會上收到很好的反響。其日文版和英文版也正在相繼出版。其中一個有趣的小插曲是，對野生人參作性狀描述時，原文以中藥界通用的經驗術語「棗核芋」來描述其根莖上不定根的形狀。但是，日本譯者提出，因為日本沒有棗出產，日本人大多沒有吃過新鮮的大棗或完整的乾棗，對棗核是什麼樣的東西無從所知，對「棗核芋」的理解上會感困難。所以，對此詞語，我們只得再加詳細說明。

▼酸棗和酸棗仁



▼►拐棗和枳椇子



茯苓：健脾利水 瀉中有補

茯苓為滲濕利水之主藥，其性純良，瀉中有補，雖為滲利之品，實有健脾之功。仲景治傷寒汗出而渴者用五苓散（豬苓、澤瀉、茯苓、白朮、桂枝），不渴者用茯苓甘草湯（茯苓、桂枝、甘草、生薑），乃善用茯苓者也。汗為心液，汗出過多，心氣耗散，可致心悸，茯苓可止汗而寧心，鎮驚而安神。

《醫學衷中參西錄》中記載醫案一則，重用

茯苓而收奇效，頗有啓迪之意：「春間吳氏之媳病，蓋產後月餘，壯熱口渴不引飲，汗出不止，心悸不寐。」諸藥無效，後用茯苓四五兩煎水，服之而愈。

補而不滯食療佳品

茯苓補而不滯，為補藥之上品。四君子湯、八珍湯、十全大補丸皆用之。宮廷食品茯苓膏，

為食療佳品，既可充飢，又能健身，故數百年來廣受群衆的歡迎，銷售火爆，長盛而不衰。

《千金方》中記載的茯苓膏製法：茯苓（淨，去皮）、松脂各1000克，松子仁、柏子仁各500克。上藥搗篩，加白蜜和勻成膏，銅器中湯上，微火蒸1日1夕，撈令相得。每次服1匙，1日服3次。久服可「輕身明目，不老，髮白更黑，齒落重生，延年益壽」。

茯苓藥膳

《神農本草經》把茯苓列為上品藥材，說它「久服安魂養神，不飢延年」，有開心益智、安魂養神、暖脾生津、滲濕利水之功。

《用藥心法》說：「苓淡能利竅，甘以助陽，除濕之聖藥也。」據現代實驗表明，茯苓的有效成分90%以上為茯苓多糖，還含有茯苓酸、蛋白質、脂肪、鉀鹽、麥角甾醇、組氨酸和卵磷脂等。因此，茯苓有防治胃潰瘍病，降血脂、血糖的作用。對老年性浮腫、肥胖症、糖尿病及預防癌腫都有一定意義。茯苓不僅是上品藥材，而且能做清香高雅的美味藥膳。

澤瀉茯苓雞

母雞一隻，洗淨，將澤瀉60克、茯苓60克洗淨，黃酒2匙，放入雞腹，旺火隔水蒸3-4小時，離火。

藥雞吃雞，分三天吃完。

本方借澤瀉利水滲濕、瀉熱消腫之力，憑母雞補五臟、益氣力、壯陽道之功，攻與

補兼施，扶正而除水。對肝硬化的久病體虛，又患腹水者頗為適宜。

茯苓山藥肚

豬肚一隻，整理乾淨。將泡發的茯苓200克和懷山藥200克洗淨，裝入肚內，淋上黃酒2匙，撒細鹽半匙，紮緊口，入鍋內加水慢燉4小時，至肚酥爛離火。

將熟肚剖開，倒出茯苓、山藥，冷卻後烘乾，研末裝瓶。每次6-10克，日服3次，溫開水送服。豬肚可切片蘸醬油食用。

豬肚，性溫，味甘，微苦。補虛損，健脾胃；懷山藥，健脾補肺，固腎益精。與茯苓共為膳，其有效成分相得益彰，增強了補腎益胃、健脾滲濕、平解虛熱、緩降血糖的作用，對糖尿病患者尤為相宜，常食能使尿量逐漸減少，血糖漸趨正常。糖尿病治愈後，仍可用此方調養。



茯苓神 茯苓皮藥用異同

茯苓神是中醫臨床治療失眠的常用藥，辨別可見茯苓中生有茯苓木（松根）。用茯苓神（15-30克）加合歡皮（9-15克）、桂圓肉30克和陳皮煲豬瘦肉湯飲用，有解鬱安神的功效。（一人份量）



山西稷山板棗



大棗原產中國，以山東、河北、山西和陝西最多。大棗在中國各地栽培過程中形成了上百個栽培品系，果實的形狀、大小、顏色和口感均各異特點。著名產品包括山東樂陵的金絲小棗、山西的稷山板棗、太谷壺瓶棗、河南新鄭大棗和靈寶大棗、陝北的狗頭棗、後起之秀新疆的和田大棗等，難以盡數。例如，山西的稷山板棗，雖比新疆、陝北的小很多，但屬於大棗中較好的品系，肉厚，且甜度很高，掰開果肉，可以見到果膠質和糖形成的金黃色的絲狀物。



▼黑棗鮮品和乾品

再來說說親緣關係較遠的種類。

黑棗，是柿科植物君遷子Diospyros lotus Linn.的果實，成熟後由橙色變為紫黑色，有清熱止渴的功效。黑棗味甘微澀，味道似似柿子，有多個側扁的長圓形種子。植物親緣關係上黑棗與柿子本是一對兄弟，但看上去個頭差別很大。

►廣東果核有五個孔眼

廣棗，是漆樹科植物南酸棗Choerospondias axillaris (Roxb.) Burt et Hill的果實。核果矩圓形，黃熟可食，乾後帶棕色，有凹坑，核堅硬，斷面有五室，各有種子一枚。因全果似棗而味酸，故在華南亦有酸棗之名。又因果核先端有5個孔眼，有五眼果之稱。廣棗有行氣活血、養心安神、消積、解毒的功效。

椰棗，是棕櫚科植物海棗Phoenix dactylifera Linn.的果實，又名波斯棗、伊拉克蜜棗，有益氣補虛、消食除痰的功效。主產於中東地區和地中海地區。早年我去阿拉伯半島的阿曼訪問，受到盛情接待，主人招待的果品之一就是外形長橢圓形的椰棗。因為當地的晝夜溫差很大，椰棗含有的糖分很高，與我們平日見到的蜜餞大棗的甜度不相上下。其果核表面較為光滑。

▲椰棗核



茯苓飲片



▲白茯苓

茯苓為多孔菌科真菌茯苓的乾燥菌核。多寄生於松科植物赤松或馬尾松等樹根上。味甘、淡，性平。歸心、脾、腎經。功能利水滲濕、健脾和中之寧心安神。適用於水腫尿少、痰飲眩暈，脾虛諸證如脾虛食少、便溏帶下，以及心脾兩虛見心神不安、心悸失眠等。

茯苓神呈方塊，為孔菌科真菌茯苓菌核中間抱有松根（即「茯苓木」）的白色部分。性味同茯苓，但茯苓入脾、腎之用多，而茯苓神則入心之用多，有寧心安神之功，專用於心神不安、健忘、驚悸、失眠等證。用量為6-9克。茯苓也有利小便的作用，只是弱於茯苓皮而已。

茯苓皮為孔菌科真菌茯苓乾燥菌核外皮，加工茯苓時將茯苓的紫色外皮剝下，陰乾或曬乾，體軟質鬆，略具彈性。性味同茯苓，功專行皮膚之水濕，多用於皮膚水腫，用量15-30克。常與陳皮、五加皮、桑白皮等同用，組方為五皮飲，是治療皮水一身悉腫、胸腹脹滿、小便不利的名方。