



## 來源及成分

市面上有不同種類的川貝枇杷膏，大致根據清代名醫葉天士的古方「蜜煉川貝枇杷膏」調整，主要成分有：川貝、枇杷葉、沙參、陳皮、桔梗、半夏、薄荷、五味子、蜂蜜等。

## 兩大成分解說

### 川貝

特性：味苦、甘，微寒；歸心、肺經

功效：清熱潤肺、化痰止咳、散結消腫

### 枇杷葉

特性：味苦，微寒；歸肺、胃經

功效：清熱潤肺、化痰止咳、降逆止嘔

貝枇杷膏的功效與禁忌，讓大家了解。藥，稱自己每次演出前都會服用，令該款「枇杷膏」爆紅國際。本文特此整理了川貝枇杷膏的「靈丹妙藥」，近日某香港川貝枇杷膏品牌獲英國偶像歌手形容為舒緩喉部不適的「靈丹妙藥」。

# 川貝枇杷膏功效與禁忌



## 4大功效

### 1. 肺熱咳嗽

常見由風熱感冒引起，一般以乾咳無痰或久咳不癒為主；如果有痰，則會黏稠量少而黃，同時會有鼻塞、鼻流黃涕等特點。

### 2. 身體燥熱

例如常吃火鍋、燥熱食品及飲水較少的人士，常會出現乾咳或感覺痰卡咽喉，尤其咳出是黃色或白色的痰，但是很濃、很黏，且同時還有口乾、咽痛、便秘、尿很深色或很黃，舌面黃而乾，則可以食用以改善。

### 3. 轉季燥氣

如果平常沒有過食生冷食物、貪涼出汗或經常涼冷氣，在秋冬季天氣較乾燥時，可食用以抵抗秋天燥氣。

### 4. 用聲過度

一般因為過度用聲，例如說話太多、太大聲等導致喉嚨不適、聲音沙啞，且同時並無出現其他症狀，亦可少量服用以作緩解。



## 5大禁忌

不過，川貝、枇杷葉性屬寒涼，並不是所有情況都適合，胡亂食用更有可能會弄巧成拙，輕則會減弱肺氣，重則更可能會影響肺功能，尤其以下5大情況要避免食用：

### 1. 正值月事或哺乳

可能會影響生理狀態運行，引致月事不順或引致經痛，尤其正哺乳的媽媽如過量食用，有機會會讓寒涼成分入乳，令嬰兒腸胃不適。

### 2. 脾虛

如果出現脾虛症狀，如口淡、食慾不振、身倦乏力，甚至大便爛等，則用之無益；尤其春夏是濕盛季節，本需調理脾胃，化濕解暑，多用或會引致陽氣受抑壓，令內外濕相引，反而引致痰多咳嗽問題。

### 3. 體質虛寒

一般容易腹瀉、怕冷，且吹風會喉癢易咳的人士，體質屬於偏虛寒，不宜食用，常會出現飲時喉舒，但其後症狀加重，如咳嗽更頻，過用更或會引起腸胃不適、聚濕生痰等問題。

### 4. 感冒初期

由於枇杷葉具有收斂肺功能的作用，如果在感冒初期，寒熱症狀不明顯時食用，可能導致病情加重痰液增加，阻礙康復。

### 5. 持續寒咳

特徵是痰白而清稀，早晚多咳而中午較少；多是陽氣虛弱所致，關係到肺、脾、腎，可能已有體質日差的問題，再食用或會令寒濕邪氣更深入。

## 取代枇杷膏 中醫食療推介

### 1. 枇杷葉蘋果瘦肉湯

材料：枇杷葉1兩、蘋果3個、瘦肉1斤、南北杏3錢、2,000毫升水。

製法：枇杷葉和南北杏先洗淨，蘋果要切塊、去皮、去核，瘦肉洗淨切塊，然後所有材料一同放入煲內，加水用武火煮15分鐘後，改用文火再煮45分鐘，加食鹽調味即可。

功效：清肺降肺、止咳和胃。

適用：肺熱型，常見於有吸煙習慣、好食辛辣物的人。



■ 枇杷葉蘋果瘦肉湯有止咳和胃功效。

網上圖片

### 2. 川貝西洋參蜜

材料：川貝1錢、西洋參3錢、蜂蜜適量、500毫升水。

製法：把川貝磨粉，然後與西洋參同燉20分鐘，飲用前加入蜂蜜。

功效：清咽化痰、補肺潤肺。

主治：氣陰不足型，常見於晚睡、飲水少的人士。

## 食用分量

**有症狀時：**可早、午、晚使用，每次服用一茶匙，症狀緩解時可減用或停止。

**平日潤喉：**可一日一次，或喉乾飲水亦不太解渴時即用。

## 枇杷膏食用迷思

### ■ 什麼情況可以吃枇杷膏？

很多人只要喉嚨一不舒服就吃枇杷膏，甚至有人單純喜歡枇杷膏甜甜涼涼的味道，平常沒事也會泡來喝。然而，在錯誤的時間點亂吃枇杷膏，可能比不吃還糟糕。

不過，傷風咳嗽初期並不適合吃枇杷膏。枇杷膏中的枇杷葉有收斂、收尾的作用，不適合在感冒初期服用，否則體內寒邪之氣恐無法排出。

枇杷膏用於養肺潤陰，是保養處方，而非治療處方。枇杷膏是收斂用的，雖然不適合在感冒初期（急性期）服用，但感冒後段若咳嗽未癒，吃枇杷膏調養身體就很有效。此外，像是說太多話導致嗓子沙啞或疼痛、喉嚨乾燥等情況，也可服用枇杷膏。

### ■ 該吃枇杷膏還是喉糖？

如果沒有感冒，只是用於生津潤喉，枇杷膏與喉糖都可以使用；若已有感冒症狀，則不宜再服枇杷膏，醫生建議可含顆喉糖，薄荷的清涼感可以稍微緩解喉嚨的不適。而薄荷有消腫、刺激喉部黏液分泌的功效，因此在喉嚨乾燥、疼痛、嗓子乾啞時吃，能產生潤滑清爽、輕微麻痺的作用，可暫時降低疼痛感。

另外，喉糖分成食品與藥用兩大類，如果只是平時想潤喉，其實不需要買到藥用喉糖，只要含一般喉糖，並多補充水分即可；而藥用喉糖的好處在於成分明確，不舒服時吃，具有消腫、止痛效果。不過，若吃喉糖兩、三天後，如果還是不舒服，就應該去看醫生了。