

秋冬進補藥材：棗類藥材

區靖彤 博士
香港高等教育科技學院 (THEi),
中藥藥劑學 (榮譽) 理學士課程主任

大棗 (紅棗)：本品為鼠李科植物棗的乾燥成熟果實。秋季果實成熟時採收，曬乾。

【產地】主產於山西、陝西、河北、河南、山東等地區

【性味】甘，溫

【功效】補中益氣，養血安神，緩和藥性。用於脾虛食少，乏力便溏，婦人臍躁

日食三粒棗，一生不易老。

《本草綱目》：《素問》言棗為脾之果，脾病宜食之，謂治病和藥，棗為脾經血分藥也。



網上圖片



黑棗

南棗

紅棗



青棗



南棗 (原紅)



蜜棗

名稱	特徵	加工方法	功效	產地
青棗 (印度棗)	青綠色 爽口質脆	鮮品	作為水果，含豐富的維生素C， 另含膳食纖維、鐵、鉀等。	海南，台灣
大棗 (紅棗)	暗紅色，表面皺紋不規則而帶點光澤	成熟大棗曬乾	補中益氣，養血安神	以山東，河南， 出產最佳
蜜棗	外表有糖粉，表皮刀切 絲縷明顯，質重	是大棗刀切絲縷後 加入白糖精製而成	常用於煲湯增加甜味。 由於蜜棗含大量白糖，易增加 體內濕熱	陝西
黑棗 (烏棗)	外表烏黑發亮，個長或 隨圓	由大棗經燻製而成	其滋陰養胃之力較強	山東
南棗	原紅：色暗紅色 湯紅：色烏黑發亮 質地結實，有核	由大棗煮熟而成	藥較為溫和，補而不燥	在義烏，江浙一 帶

食療：紅棗小米粥。

材料：紅棗5至6粒，小米1杯。

做法：將所有材料洗淨，紅棗去核。混合再煮50分鐘便可用。

功效：有健胃、養胃、和胃、活血、養顏



網上圖片

食用注意：

- 凡痰濕偏盛、脘腹脹滿、舌厚膩者忌食。
- 因含糖份較高，多食易誘發糖尿病及使原有糖尿病加重和增加體重。
- 避免空腹吃黑棗，因為黑棗的黏性強，難於消化