

# 中国银杏网

中国最大的银杏资讯网、网络展会

[中国银杏网](http://www.yxw.gov.cn)-13969968680！

银杏，又叫白果。我国记载银杏食疗的著作，首推元代饮食太医忽思慧写的《饮膳正要》。书中介绍了膳食内加入银杏，对人体机能和不同疾病所产生的效能。后来，记载银杏食疗的著作相继问世。清代温病学家王士雄的《随息居饮食谱》详细介绍了银杏与其他药物、谷物合理搭配，以更好地发挥对人体的补益用。当代食疗专家胡珍珠、窦国祥等，更用营养学和医药学原理，给食疗以科学的阐释和分析。

## 银杏的营养

银杏的种仁，营养丰富，除淀粉、蛋白质、脂肪糖类之外，还含有维生素 C、核黄素、胡萝卜素、钙、磷、铁、钾、镁等微量元素，以及银杏酸、白果酚、五碳多糖，脂固醇等成分。

## 银杏的药用

银杏的药用主要体现在医药、农药和兽药三个方面。明代李时珍曾曰：“入肺经、益脾气、定喘咳、缩小便。”清代张璐璐的《本经逢源》中载白果有降痰、清毒、杀虫之功能，可治疗“疮疥疽瘤、乳痈溃烂、牙齿虫龋、小儿腹泻、赤白带下、慢性淋浊、遗精遗尿等症”。明代江苏、四川等地曾出现了用白果炮制的中成药，用于临床。

## 银杏的食用

银杏在古代被列为皇家贡品。日本人有每日食用白果的习惯。西方人圣诞节必备白果。就食用方式来看，白果主要有炒食、烤食、煮食、配菜、糕点、蜜饯、罐头、饮料和酒类。但食用白果的用量和食法不当，会引起中毒。（主要指食量过大的情况）为了预防银杏中毒，熟食、少食是其根本方法。生食（去壳、膜心）成人掌握在 5~7 粒，小儿根据年龄体重每次 2~5 粒，隔 4 小时后可再服用。生食一定去壳去红软膜、去心（胚芽）。若熟食，每次 20~30 粒为宜，如去壳、去红软膜、去胚煮食，即使剂量大一些，也是不会发生中毒的。

银杏为中国著名干果之一，味道鲜美，柔韧滑腻，别具风味，较之莲子，更胜一筹。