

# 荸薺



性：寒 味：甘

歸經：肺、胃

營養與功能：

荸薺，別名馬蹄。外皮紫黑色、肉質潔白，味甜多汁，清脆可口，有「地下雪梨」之美譽，北方人稱之為「江南人參」，既可做水果生吃又可做蔬菜食用。冬季是荸薺成熟的季節，此時吃荸薺最為新鮮。生吃口感脆甜爽口，也可以將它與冰糖煮食，做成各式各樣的糖水及甜品，是大眾最喜愛的時令食品之一。

荸薺含有膳食纖維、澱粉質、蛋白質、脂肪、鈣、磷、鐵、維生素C和荸薺素等營養成分。而荸薺素對於金黃葡萄球菌、大腸桿菌及綠膿桿菌有抑制作用。

對中醫而言，荸薺具有清熱解毒、涼血生津、利尿通便、化濕祛痰、消食除脹的功效，可用於治療黃疸、痢疾、小兒麻痺、便秘等疾病，尤其適合飯後食用。

荸薺屬於生冷食物，脾腎虛寒和有血瘀人士要慎服。

