

關於銀杏果的風險提示

27-10-2022 湖南省消費者權益保護委員會

銀杏樹樹形優美，葉色春夏季嫩綠，秋季金黃，作為庭園樹及行道樹種，被廣泛種植。每年金秋十月，銀杏果實成熟，一些消費者會購買，也有人撿拾脫落的果實食用。但食用不當容易產生風險，消費者應該如何安全食用呢？特作如下風險提示。



什麼是銀杏果？

通常說的銀杏果，指銀杏樹果實的種子，也稱為白果，既是食品又是中藥材的物質。銀杏果實呈橢圓形或球形，成熟後外皮為黃色，隨著秋風吹起，從樹上自然脫落。銀杏果實由肉質外種皮、堅硬的中種皮（果殼）、薄薄的內種皮（衣膜）、胚乳（果仁片）和胚芽等組成（如下圖）。剝去外種皮得到堅硬的銀杏種子，即常說的白果。曬乾後的白果外殼為銀白色，除去這層堅硬的外殼，得到被銀色或淺棕色衣膜包裹的白果仁，焯水燙去衣膜就是白果仁，將白果仁從中剖開，裡面的芯是白果的胚芽，剩餘的部分稱為胚乳，是白果主要食用部位。新鮮白果果仁色綠如翡翠，煮熟後為淡黃色或淡綠色，有輕微的苦澀味，趁熱食用，軟糯可口。

烘乾的白果仁含有約 60%-70%的澱粉、13%的蛋白質和 3%的脂肪，以及微量營養成分，如固醇、維生素、核黃素、微量元素和無機鹽等。此外，白果含有銀杏特有的活性成分銀杏內酯和銀杏黃酮，適量食用有益於改善心腦血管功能。



食用不當存在風險

白果具有食用價值，除上述成分外，還含有銀杏酸、銀杏毒素、氫氰酸和致敏蛋白等毒性成分，食用不當或過量食用，均有可能產生毒副作用。白果的胚芽，含有白果仁中絕大部分的氫氰酸、銀杏酸和少部分銀杏毒素，是白果仁中毒性成分含量最高的部位。銀杏毒素和致敏蛋白，主要存在於可食用的胚乳中。銀杏毒素是引起白果急性中毒主要毒性物質。白果中毒多發生在食用後 3-4 小時內，症狀為發熱、嘔吐、腹痛、泄瀉、驚厥、呼吸困難，嚴重者可因呼吸衰竭而死亡，少數人表現為感覺障礙、下肢癱瘓。食用白果後，一旦出現中毒症狀，要立即催吐並及時就醫。

如何科學食用銀杏果？

首先，要去除毒性部位。市場上購買的帶殼白果，要先剝除硬殼，開水煮沸 10 分鐘脫去衣膜，抽去胚芽後再烹飪。如果是撿拾的銀杏果，因銀杏果實肉質外種皮中銀杏酸含量較高，會對皮膚產生腐蝕，在剝除外種皮時儘量帶手套，也可將銀杏果放在水中漚爛外種皮，以方便取出銀杏果。

其次，要牢記不能生食。白果不能生食，但通過高溫烹飪方法可以去除白果中絕大部分有毒成分，減少致敏性，保證食用安全。不同的烹飪方式，都要注意充分製備和加熱處理，以消除或減少白果毒性。

01 · 蒸

開水上鍋，大火蒸十幾分鐘。

02 · 煮/燉

水開後下鍋，開水煮 10 分鐘。與肉類一起長時間燉煮（如 1、2 小時），不影響白果的口感。

03 · 炒

炒菜前需要先開水煮熟後，再與其它配菜一起下鍋燴炒。

04 · 微波

將少量白果裝入信封（最好是牛皮紙袋）放入微波爐中，一般加熱至果殼破裂食用即可。但不建議用微波加熱烹調帶殼銀杏果，以免因操作不當產生危險。

再者，要控制食用量。熟製的銀杏果不要過量食用。建議大人以 10-20 粒為宜，兒童不要超過 5 粒，嬰幼兒不要食用。

白果做法多樣，既可做菜，如白果紅燒肉、白果燉雞、銀耳白果甜湯等。也可以做粥，還可直接炒製後作為零食。銀杏果富含支鏈澱粉，炒制後應趁熱食用，口感軟糯，冷卻後口感發硬。



專家執筆人

張 磊 國家食品安全風險評估中心研究員

楊小明 江蘇大學食品與生物工程學院教授

黃 建 中國疾病預防控制中心營養與健康所研究員

來源：中國食品科學技術學會、市說新語