

杏仁：危险挡不住美味

文_史_军



扁桃仁，俗称的美国大杏仁（图片来源：Shutterstock）

网络上和电视上不时有这样的消息：某人吃下了过量杏仁自杀。杏仁究竟有多大的毒性呢？我们平常吃杏仁时会不会也能中招？这跟杏仁品种有关系吗？

20年前，吃杏仁还只是吃杏肉后留下的消遣工作——吃到苦的，立马丢掉；吃到甜的呢，就随便嚼嚼。可现在，我们会在超市里碰到各种各样的“杏仁”，生鲜柜台上会有泡在盐水里面的脱皮杏仁，干果货架上面有盐 美国大杏仁……至于其他杏仁相关产品就更多了，像杏仁酥、杏仁茶、杏仁巧克力等，连饮料货架都有杏仁露的一角。杏仁如今这么受欢迎，关于杏仁的问题自然也更多了。

大小杏仁非同族

如果你留意观察就会发现，市场上的杏仁有大有小，有圆有扁。虽然都叫杏仁，但是来源确是多种多样的。其中山杏、西伯利亚杏、东北杏，以及栽培杏的干燥成熟种子通通都被当作杏仁了，这些出产杏仁的原生植物分类上都归杏属 (*Armeniaca*)。

如今，除了少数商品杏仁来源于栽培的甜仁杏树外，大多还是采自野生杏树，它们的杏仁有苦与甜之分。那些苦的被称为“北杏”，而甜的则被称为“南杏”。不过，甜杏仁与苦杏仁以及南北杏的区分，都只是传统说法，并不

是植物学上的分类，在很多粤菜靓汤中的“南北杏”配料，其实就是杏仁。

至于曾经在市场上被捧得火热的美国大杏仁却不是真正的杏树结出来的，这种大杏仁实际上是扁桃（又叫巴旦杏）的种子，在植物分类上隶属于桃属 (*Amygdalus*) 扁桃亚属。与其叫美国大杏仁，还不如叫美国大桃仁来得更确切一些。这2种植物最显著的区别在于，扁桃在成熟时果肉会裂成两半，而我们熟悉的杏果肉自始至终都把种子包裹得严严实实，不会开裂。

杏仁、美国大杏仁，野生可能更危险

18世纪时，巴旦杏被西班牙殖民者带入美国。加利福尼亚的潮湿、凉爽的气候特别适合巴旦杏的生长，于是巴旦杏仁在美国安家落户。今天，美国加州地区已经成为巴旦杏仁的主产区之一。据说，美国总统克林顿的2次总统就职招待会上，都选择了巴旦杏仁作为餐后小食。这么一来，巴旦杏仁被贴上了美国大杏仁的标签，倒也合情合理。

对“美国大杏仁”的追求并不是新近才有的，人类在很早之前就开始收集和食用巴旦杏仁了。在1.2万年前的约旦河流域的人类遗址中，就发现了野生巴旦杏仁的踪迹，当时的人们把它同野生豌豆储存在一起，说明采集者就是直



杏仁 (图片源自网络)

奔这些可食用的种子而去的。不过，野生的杏仁和扁桃仁都并不是安全食品。

苦杏仁的毒性来自于苦杏仁甙水解释放出的氢氰酸，这种物质可以阻断细胞的呼吸链，妨碍 ATP（三磷酸腺苷，所有生命活动的直接能量来源）的产生。每 100 克苦杏仁中所含的苦杏仁苷可以分解释放出 100 ~ 250 毫克氢氰酸，而 60 毫克氢氰酸就可以置人于死地，这也是杏树保护种子的重要手段。过去曾经发生过有幼童因为好奇吃下过量苦杏仁导致死亡的惨剧。不过，只要稍加处理。苦杏仁就能变得很安全。有文献报道，氢氰酸含量为 0.1399% 的苦杏仁，用 60℃ 温水浸泡 10 分钟，捞出后脱皮晒干，氢氰酸含量就能下降为 0.0667%。

对巴旦杏仁来说，还有一个很有意思的现象，野生巴旦杏仁都有强烈的苦味，而栽培的巴旦杏树的杏仁大多数都是甜的。研究人员认为，可能是一个基因变异导致一些巴旦杏树丢失了苦杏仁甙这种防御武器，使得甜杏仁的氢氰酸含量降到苦杏仁的 1/3 左右，而早期的农民偶然注意到一些杏树能结出甜杏仁，于是不断栽培改良的成果。也有科学家认为，巴旦杏树之所以被驯化，就是因为它们的种子有巨大的吸引力。在埃及法老图坦

卡蒙（公元前 1341—前 1323 年）陵墓中发现的栽培巴旦杏仁，意味着这种植物可能早在公元前 2000 年的青铜时代就已经成为果园里的常驻居民了。所以，如果吃下未经处理的巴旦杏仁，特别是苦巴旦杏仁，中招的风险很大。



致安凌容于死地的是不是苦杏仁，还引起了争论。仔细辨认，图中的“苦杏仁”其实是扁桃仁，也就是美国大杏仁，但这个可是无毒的（图片源自网络）

常规营养半斤八两

那么，扁桃仁真的冒了杏仁的名吗？我们是不是花了更多的价钱买到了营养比较差的东西呢？在下结论之前，我们不妨对比一下扁桃仁和杏仁的营养成分（如下表）。

每 100 克	扁桃仁（美国大杏仁）	杏仁
碳水化合物	21.7 克	23.9 克
脂肪	49.4 克	45.4 克
蛋白质	21.22 克	22.5 克
水分	4.7 克	5.6 克
维生素 B1	0.211 毫克	0.08 毫克
维生素 B2	1.014 毫克	0.56 毫克
维生素 E	26.2 毫克	18.5 毫克
钙	264 毫克	97 毫克
铁	3.72 毫克	2.2 毫克
锌	3.08 毫克	4.3 毫克

除了杏仁的蛋白质略高于扁桃仁，维生素 B1 和钙低于扁桃仁之外，二者的营养成分半斤八两。至于脂肪的构成中不饱和脂肪酸这个时髦的营养概念，二者差别也不大。扁桃仁的不饱和脂肪占总脂肪酸的 92.5%，而杏仁为 95%。

另外，正常情况下我们一次吃杏仁的量大概也就 100 克（2 两）左右，这些营养差别完全可以忽略不计。

杏仁、扁桃仁：毒也苦杏仁甙，药也苦杏仁甙

同流行的保健食品一样，杏仁被打上了抗癌、抗衰老、增强免疫力等标签，但是这些说法都还缺乏实验证据。仅有的一些实验证据也是在利用纯的成分实验中得到的，并且都还是动物实验，或者离体动物实验。

实际上，不管是苦杏仁还是扁桃仁都含有一定量镇咳平喘的成分，那就是苦杏仁甙，这种物质在人体内水解后会产生氰化物。正是这些氰化物，可以抑制呼吸中枢活动，从而起到镇咳平喘的作用。我们偶尔会吃到苦的杏仁，它们的苦味就来自于苦杏仁甙。不过前面已经说过，苦杏仁甙是有毒物质，人如果吃太多的话，会危及生命，可不是多多益善的万能灵药。

在选育食用杏仁和扁桃仁的过程中，很重要的标准就是降低苦杏仁甙的含量，而扁桃仁中苦杏仁甙含量要比杏仁中的少。从安全的角度上，大家是不会苛求扁桃仁的，毕竟减少了苦杏仁甙才是最有益健康的。目前，我们吃的杏仁和扁桃仁已经是经过长期选育的，其中的有毒成分已经很少了。只要你喜欢它们的口感，尽可以放开吃，它们还是不错的蛋白质和脂肪来源。当然，单一的食物来源总是不好的，况且摄入过量的脂肪和蛋白质并不是什么好事情。

至于选择杏仁，还是扁桃仁，那就看自己的口味了，因为它们的营养成分相差无几。不过，需要提醒的是，仁用杏的培育历史很短，甚至可以说，还没有开始真正培育，



杏仁豆腐（图片源自网络）

并且山杏等植物的种子也会被混杂到食用杏仁之中，会带来很大风险。如果苦杏仁甙处理不完全，那就很可能会引起中毒。从这个角度讲，杏仁的风险可能比扁桃仁更大一些。

吃货课堂：不是豆腐的杏仁豆腐

中国原产的杏树，最初是以果树的身份出现的，所以中国的杏仁大多数时候只是作为吃杏果肉时留下的副产品。而那些苦杏仁更多时候也是出现在药铺里面，一直被作为一种止咳平喘的药物来使用。虽然杏仁的苦味不大讨舌头喜欢，但是这种味道却可以平衡甜食那种“腻”的感觉，所以杏仁很快跟食品挂上了钩，在中国最出名的当属杏仁茶和杏仁豆腐了。

杏仁豆腐中没有半点豆子的成分，它就是用甜杏仁磨浆后加水煮沸，再加入从石花菜里熬制出的琼脂，待冷冻凝结就变成像豆腐一样的固体。在炎炎夏日，来上一碗冰爽的杏仁豆腐，是一件惬意的事。

至于杏仁茶，最初就是将杏仁磨成浆之后煮开，再加牛奶、糖调味的饮料。制作方法跟磨豆浆没有什么区别。而老北京名小吃的杏仁茶，则是用精制杏仁粉为主料，再配上花生、芝麻、玫瑰、桂花、葡萄干、枸杞子、樱桃、白糖等 10 余种佐料，用龙凤铜制大壶烧制的沸水一冲，就可以享用了。这种杏仁茶味道更像是甜味油茶，相比而言，到是看着用长长壶嘴的大茶壶冲茶的过程倒更意思一些。

健康小贴士：切勿生食山杏仁

一般来说，山区生长的杏树都会“提供”很多杏核，千万不要为了一时好奇，吃到中毒。如果一定要吃，标准的做法是，在开水中将山杏的杏仁煮熟，然后再用清水浸泡 24 小时，换水后再次浸泡。这样就能清除大部分氰化物了。

不过，鉴于氰化物的含量跟杏仁的种类和处理方法有关，还是建议大家购买那些已经处理好的成品杏仁，不要为嘴伤身。■