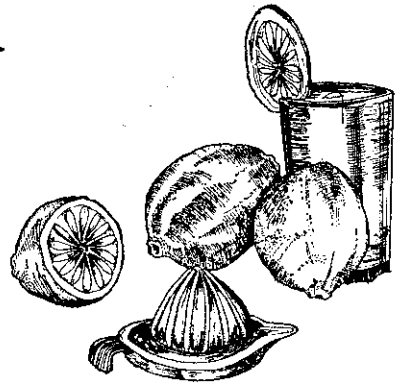


寧蒙用途多

應紹舜



寧蒙稱為

「黎檬子」、

「宜濛子」、

「宜母子」、

原產於印度。我國約於元朝時始引進，大多栽植於東南各省。台灣以中部一帶栽植較盛。

寧蒙果實中，富含維他命C，其次果酸的含量也極豐富，但最珍貴的是含有寧蒙酸，此為寧蒙所特有，而別於其他水果者。

根據醫學上的研究，寧蒙酸有提神、開胃健脾、幫助消化、却暑、消除疲勞的功用。

長久以來，在醫學上，美容上及食用上均有其特殊的地位。如在我國古籍「嶺南叢

記」云：「宜母果似橘而酸，醜食甚下氣和胃，婦人懷妊不安，食之良，故有宜母之名，又名宜濛子，製以為漿，甘酸辟暑，名解渴水。」。「南越筆記」云：「黎蒙子一名宜母子，似橙而小，二、三月橙黃色，味極酸，孕婦肝虛嗜之，故曰宜母」。吃了對身心均

有脾益。

富含維他命C

每個寧蒙含有維他命C約在三十至五十毫克；含量可說是極豐富，最重要的是寧蒙可久藏而其中的維他命不會破壞，不論是航行於海上或高山工作的人們，因吃不到新鮮的蔬菜及水果，很多都患上壞血病。惟一解決的方法，就是多帶寧蒙，以供長時期維他命C的需要。

人們需要維他命C每天約在五至七十毫克，如完全依賴寧蒙供給維他命C，每天約需二個左右。

醫學上寧蒙的效功有：

①含有寧蒙酸，將寧蒙榨汁配水，塗在皮膚上，能保持皮膚的弱酸性，這是皮膚保健最基本的要件。最好是保持皮膚的PH值在五·五至六·五之間，最適合美容的要求。

②可漂白晒黑的皮膚，防

止皮膚粗糙黝黑，並可減少雀斑及汗斑發生的機會。

③促進副腎作用，減少壓迫感，防止皮膚的衰老。

④具有止血作用，能治療齒槽膿漏及出血。

⑤補強血管，防止動脈硬化等血管老化的現象。

⑥促進胃腸蠕動，幫助新陳代謝及消化，消除疲勞。

美容效果好

寧蒙的使用方法，用最簡單的四個字即可代表，即「食沫兩可」，不論是食用或塗沫於皮膚上，均能收到相當好的功效。

就外用方面而言，寧蒙大多榨汁後，塗沫於皮膚上，以收美容之效。常用的方法有下列數種。

①寧蒙汁美容法：把寧蒙汁混入一桶水中，攪拌均勻後，裝進香水瓶中，噴撒於頸、肩、胸部位。有收斂皮膚的功効，並能使全身飄散寧蒙特有的香味。

②寧蒙化粧水：用寧蒙汁一大匙半，甘油半小匙，水三杯，酒精一大匙，混合均勻，即成寧蒙化粧水。這種化粧水，尤其是適合脂性皮膚的人。

③直接按摩法：將寧蒙切片，用寧蒙小片按摩肘、膝和指頭等部分。皮膚較敏感者不適用此方法。

④寧蒙濕敷劑：用麵粉、水及寧蒙汁的混合液使成糊狀

，塗在需要漂白的部位，經過十分鐘後，用清水洗滌。對炎陽晒黑的皮膚最具功效。

⑤寧蒙乳劑：加入乳汁於寧蒙汁中，然後沾在手上，塗抹皮膚。本劑性溫和，無刺激性，對皮膚敏感者最為適用。

寧蒙汁好飲料

就食用上言，一般應用最廣，方法最簡單的是做寧蒙汁。只要買寧蒙二個，白糖若干，冷開水一瓶，將寧蒙汁與冷開水和糖調配均勻即成。如將此寧蒙汁放置冰箱中或吃時放置冰塊，實為盛夏最好的飲料。

壓榨寧蒙汁時，不可將寧蒙皮除去，因為寧蒙皮含有一種異香和苦澀味，有了它才有味道。熱開水不能調製，也不能把寧蒙放在開水中一起泡榨，否則變成苦辛，不能入口。

寧蒙汁除供飲用外，精純不加水的寧蒙汁，尚可滴進法國調味料中，拌在牛排上，滴在肉魚

類，滲進白醋中及滲進蛋糕中，以發揮調味功效。

寧蒙酒風味香

除此之外，尚可配製寧蒙葡萄酒，方法是①將糖二分之一杯和同量的水放在鍋中，用火煮，然後使它自然冷卻。

②寧蒙兩個，選中央直徑最大地方輪切五片，其餘榨汁。

③細切鳳梨（五片）再和威士忌或白蘭地二至五大匙。

將①②③材料混合，滲以冷卻的濃紅茶一杯，放進冰箱中，冷凍後供食用。

摘錄自「唐前萬」

