

# 檸·檬·用·途·多·



多吃檸檬，有助美容(蔡孝思)

檸檬的用途很廣泛，但是一般人都不會去善用它。這種水果引不起一般人的興趣，因為它的果汁極酸，可能是主要因素之一。

檸檬的成份，除了含有相當豐富的維他命C之外，另外還含有少量的蔗糖，果皮亦含有芬芳味的揮發油。

檸檬的果汁是抗壞血病的良劑，長期缺乏新鮮蔬果類的食物，體內會缺乏維生素C，因此會引起牙齦出血、發炎、及腎上腺腫大，這種病航海的人最容易發生。假如你每次刷牙都會發生牙齦出血的話，（不是由於毛刷過硬或刷牙的方法不當所引起出血的）那你不妨每天飲一杯檸檬汁。

檸檬的酸汁，亦能增強消化的能力，又可清理胃腸，使大便暢通，所以平時可作飲料，每天切檸檬二、三片泡水或泡紅茶，還具有提神理胃的作用。

檸檬的吃法有多種，除了做成檸檬汁、檸檬水（檸檬汁用水調成）及檸檬茶之外，檸檬汁還可以加上甘草，是夏日避暑解渴的良好飲料，其味微甘，生津止渴。

此外，檸檬還可以做蜜餞、鹽漬、製成檸檬漿，是開胃佐餐的食品。西式菜單中，炸魚或炸肉都附有檸檬二片，吃時將檸檬汁擠在魚肉上，既可解除調味，又能開胃並幫助消化。

檸檬又是減肥的食品，只是收效並不大，所以要想減肥，還是多作點勞動吧！

檸檬葉，有化痰止咳的功用，初咳的人，可將檸檬葉煎水作茶飲，久咳不妨另加冰糖同煎，對於療咳具有功效。

檸檬除了食用和藥用之外，它還具有美容的效果。晚上用鮮檸檬混入一些蛋白，臨睡前塗在面上，可保持面部的皮膚嫩白幼滑。製法是将檸檬擠或榨出汁之後，用紗布濾過，調入蛋白，即成。早晚都可擦用，一方面可以收斂皮膚，減少油脂的分泌，還可以漂白皮膚。

敷面時，應先将面部用香皂洗淨，在眉毛、睫毛塗上冷霜，再用洗淨的紗布蓋上，約二十分鐘後取下，洗去，再擦適合自己皮膚的化粧水，此後讓皮膚休息約二小時，如需外出，才可洗淨化粧。（雲雲）

## 純圖正

# 棉子粕

最優良  
有機質肥料



## 改良土壤 肥効長久

含有成分：  
氮 4.5-5.5%  
磷 2.5-3.0%  
鉀 1.5-2.0%  
有機物 87%

適種作物：  
蘋果、梨、葡萄、柑桔、  
草莓、茶葉、枇杷、菠薐、  
番石榴、蓮藕、木瓜、草莓、  
甘藷、蕃茄、蔬菜、豆類、  
花生、油菜

頂新製油實業有限公司  
榮譽出品

(048) 321833·344705·325033