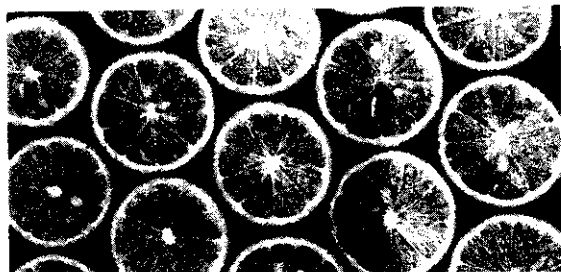




勸君多喝檸檬水

呂秀貞

你是否常感覺口舌乾澀、味覺遲鈍、或者還有口臭及厭食等類的症狀？如果你正為此大感苦惱而考慮是否要就醫服藥時，我願奉勸你先試用一種經濟、實惠的處方：每天多喝兩杯檸檬水（選新鮮的檸檬切片或榨汁，另外可再加少量新鮮的葡萄汁、一匙蜂蜜，以冰水泡成一大杯）。



檸檬（薛聰賢）

生津解渴

這種處方常會產生極顯著的治療效果，那是因為其中含有多量檸檬酸及維他命C的緣故。檸檬中所含的檸檬酸，在數量上是遠比其他任何水果的含量為多，這種檸檬酸具有解渴生津、健胃除臭及刺激食慾的作用。同時也賦與檸檬果實以特有的芬香和酸甜的滋味

代醋調味

由於這種獨特的芬香和酸甜的滋味，使檸檬在食品的調味方面也扮演了重要的角色，尤其是調製西餐「色拉」的時，往往少不了要借重於檸檬汁來增加鮮美、奇妙的滋味。例如一種叫做「番茄汁鷄尾酒」的飲料中，如果加入少許檸檬汁了就會使其滋味芳美異常；在蜜浸果品的時候，也往往要滴加少量的檸檬汁，在有名的所謂「凱斯色拉」中，檸檬汁更是不可缺少的！

其實，就是在調製一般生菜的時候，倘若用檸檬

汁來代替白醋，其滋味也會顯得特別鮮美可口，而予人以異乎尋常的清新芬香之感。聰明的主婦們，大可多多利用檸檬來改善調製食品的方法，使你家的餐桌上不時出現令人垂涎的新奇口味。

常喝不胖

檸檬的另一特色，是它的熱量（卡羅里）很低；也就是說，其中所含的糖份及澱粉量都是相當少的，因此，檸檬是希望減胖者可以常吃的食品之一。即使在一杯檸檬水中加入適量白糖，也不會使它的熱量增加多少。從這一點看來，可見一杯冰凍檸檬水確實是比什麼冰淇淋、雪糕或任何其他「冷飲」，都更有使身體真正獲得清涼的效力，而它的代價却又遠比其他冷飲低廉，難怪人們要讚譽檸檬汁是消暑解熱的一大恩物了。

預防感冒

檸檬本身也是一種溫和的漂白劑，可用以保持白

色蔬菜的天然白嫩的顏色。在烹煮馬鈴薯時，加一點檸檬水也有助於保持其天然的色澤。已經削好的蘋果，若放在稀薄的檸檬水裏，則可放置很久而不會出現鐵銹似的顏色。

如果你因感冒受涼而擁着厚被躺在牀上，這時，我勸你不妨喝一大杯熱的檸檬水，你將會發現這對感冒的痊癒大有幫助。雖然，追根究底這還是發汗的功勞，因為發汗有助於促進循環，致使白血球在身體各部加速巡邏，特別是在呼吸道這一部份，白血球可將引起感冒的病毒予以殲滅。喝白開水固然也有同樣的作用，不過檸檬水總比白開水好喝些；何況檸檬汁還有祛痰和利尿的功用。

喝後嗽口

檸檬汁却也並非是有百利無一弊的，最值得注意的，是它可能損害你的牙齒。據牙科專家說，濃烈的檸檬酸確會侵蝕牙齒的琺瑯質，危害牙齒的健康。假如你有愛好吸檸檬汁的習慣，便當注意於啜飲之後立即漱口，以洗掉牙齒上的檸檬酸。最好是把檸檬汁稀釋成檸檬水來喝，這樣便不致對牙齒有什麼影响了。

檸檬也有幫助消化的功用。我們知道胃所分泌出來的胃酸，原為幫助酵素消化食物（如澱粉及蛋白質）所必需的；在老年人患消化不良的病例中，有許多就是由於胃中酸度過低的緣故。事實上，在許多老年人的胃液中，所含的胃酸往往是極少或者是根本就沒有的。在這種情形下，檸檬酸有助於填滿胃酸的空缺，使患者獲得良好的消化力。相反地，如果是一個胃酸過多的胃潰瘍患者，則以少飲檸檬汁為宜。

在普通大小的一個檸檬中，大約含有維他命C30毫克，鈣質25毫克，磷質14毫克，熱量20卡羅里；這些維他命及礦物質，對我們的健康固然會有很大的貢獻，而它的芳香與美味，也使我們享受了莫大的口福。

用途很廣

但檸檬除了在食用上的價值以外，在其他方面還有許多有趣的用途：①檸檬油可用於肥皂、鞋油、噴漆、油墨、洗髮水及化粧品之中。②在醫學上，檸檬可提供給我們一種製造血漿代用品的原料——果膠，這在需要輸血的急救場合是很重要的東西。③即使是極易從檸檬中散失的香氣，在工業製造過程中也可以把它收集回來，而用於製作調味品。

更新農業 唯有 汲取新知

農藥世界雜誌能帶給您 務農致富的秘訣



農藥世界的主要內容

- 農藥問題探討 ● 農藥新知 ● 植保信箱
- 專輯作物報導 ● 農藥零售經驗談 ● 彩色病蟲害防治曆
- 鄉鎮農情 ● 邀集國內農業專家執筆

現在訂閱 · 正是時候

- 凡在73年10月15日到11月30日訂閱本刊者，可獲精美禮物一份。
- 可用電話訂閱，本社會先寄雜誌給您，然後再辦劃撥。
- 全年12期300元，兩年24期550元

農藥世界雜誌社

台中市南門路59巷96弄14號
郵撥：0241077-1 電話：(04)2870964