

美人風味

荔枝甜

本省自夏初至秋初盛產上品荔枝，以瓢厚膜紅、香氣清遠、脆甜多汁而聞名。

荔枝又名丹荔、離支。始傳於漢代。依廣群芳譜記載，荔枝的品種不下三、四十種。上林賦扶南記云：“此木（荔枝）結實時，枝弱而蒂牢不可摘取，必以刀斧，取其枝，故以為名。”

本省自夏初至秋初盛產上品荔枝，以瓢厚膜紅、香氣清遠、脆甜多汁而聞名。

糖·鐵質·Vit C含量多

荔枝因為含有豐富的糖份，果肉香甜多汁，其中葡萄糖含量，約占66%以上。可以提供人體充分的熱能，促進血液循環。

荔枝亦含有豐富的維生素C、磷、鐵等，尤以“殷紅似血”的荔果，含鐵元素更高。其他如蛋白質、檸檬酸、果膠、脂肪的含量亦極豐富。這些主要成分，具有益血、增溫、益人顏色、填精髓、益心氣、養肝血、止渴生津的功效。

因此古人說：食荔可使“

五內清涼，消肺氣，滋真陰，返老還童。”宋醫書上記載：荔枝“甘溫益血，益人顏色”；這和荔枝含藏豐富糖份、鐵元素、維生素C有極直接的關係。特別是促進血氣循環，增強體質便有“返老還童”、“益人顏色”的作用。

鮮食甘果 益血暖胃

食用荔枝，首食新鮮果肉，果肉白潤、細嫩、香甜，頗發人食興，唐貴妃嗜啖鮮荔，特以飛騎傳送；宋大文豪蘇東坡愛荔乃自言：“不妨長作嶺南人”。

鮮荔枝曝乾後成荔枝乾，使用性則更大，中藥學中說它：通神、益智、健氣；並且能養血、止煩渴。凡是貧血所引起的心臟衰弱，肺弱，吃荔枝乾確可收到相當補益作用；對於胃寒、血壓較低，平素體溫不足的人，吃荔枝乾可以促進血液循環，增加體溫，並達到暖胃的作用。

中醫除應用荔枝鮮品、荔枝乾，還使用荔枝核及荔枝殼。荔枝核為理氣止痛之品，不但理肝腎氣滯，且能溫中、行瘀止痛，兼能理中焦，長於治療疝氣痛，並治心腹脘痛。

荔枝殼則有消積去滯的功用，凡因貪食過量所引起的食慾不振，消化不良，煎飲荔枝殼水，極易收到良好效果。

食多荔枝腹脹肚痛

食荔枝也非百益無害的，對於原本即已肝火旺盛，血壓高的人來說，食用荔枝極易造成煩燥、失眠、口乾、頭暈或消化障礙。

再者由於荔枝豐富的果糖進入人體後，造成體內“轉化酶”一時轉化不及，會使果糖盈滿血液之中，輕則四肢無力，重則頭暈昏迷，此謂之“低血”糖症。

再者，荔枝果肉較難消化，積於胃腸容易造成食慾不振、消化不良現象。因此，荔枝雖美，卻不宜多食。尤其是孩童體內的“轉化酶”本就比較少，吃多了荔枝，問題恐怕就出的多。無怪乎閩廣一帶流行一句“一啖荔枝三把火”，其意即此也。

通常因吃荔枝過多，造成腹脹肚痛，則用荔枝殼煎水飲服解之。療效可靠。這和吃芒果過多造成腹滿醫痛，以芒果核飲服的方法，有異曲同工之妙。