



文圖 / 吳冬梅

摩登

在我家每次吃水果可是挺熱鬧的，不但買得多吃得痛快，還會聽到母親叨叨的唸個不停說：「這果皮留起來可以如何應用，那果蒂晒乾又如何如何。」果然吃荔枝的時候，又提到荔枝的根、葉、種子或外殼是可以入藥的……

高貴不貴

新出的荔枝外皮略帶青綠，肉質太嫩稍酸，價錢又貴，但見著它總是引人垂涎，愛買想買的大有人在，

一定會說豈只楊貴妃愛吃荔枝，我雖然不是大美人也是很愛吃荔枝的喲！

季節的水果通常不貴，待大出的時候荔枝價格就便宜許多，而且味道更甜美，好吃的不得了！這幾年荔枝外銷減少了，回想早些年貿易商在報紙上登載高價尋找好吃的黑葉軟枝荔，覺得很好奇，難道外國人也喜歡吃荔枝？有一年一位好友從瑞士旅遊回來說，超市裡賣的荔枝外殼看起來是深褐色像鐵殼一般硬的感覺，一粒粒

的剪下來，十分珍貴的盒裝，有點像裝雞蛋一樣小心保護。一粒的價錢大約美金一塊錢左右！而今在歐洲許多超市已可以買到新鮮荔枝，是從比較鄰近的國家進口。看來農產品產銷貿易有進步，但是競爭壓力也很大。

荔枝生南國

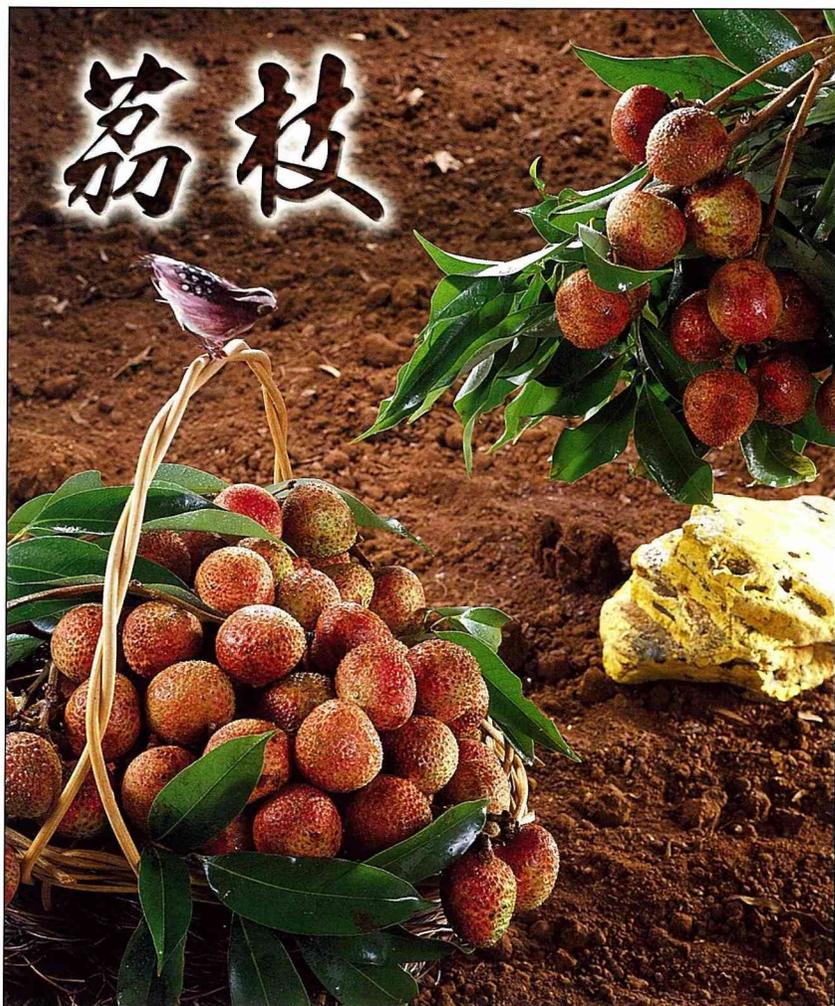
荔枝喜生長在南北迴歸線附近即亞熱帶地方，台灣也是它的產區，佔地利優勢，我們顯然就有口福啦！以台灣的農業技術水準，想吃好吃的荔枝不是困難的事。

荔枝別名丹荔、麗枝、離支、麻荔枝、荔錦！原產我國南部。荔枝屬無患子科常綠喬木，高有一丈多。羽狀複葉，花沒有瓣。果實呈圓形較龍眼為大，外殼有龜甲紋，肉白，味甘美。

坐船去吃荔枝

新鮮成熟的荔枝多麼的好吃！甜中有點微酸，香而不膩，肉質細緻似白色又有點透明，Q而韌，汁不是很多但有飽滿之感。消化功能好的時候，總要吃到飽才肯罷休，享用高貴不貴的水果，真是人生好福氣。

聽外婆說，她的外婆很喜歡吃荔枝，專程從溫州到福州坐船約一天的時間，爲了吃好吃的荔枝不辭勞苦，還將帶回的荔枝分送孫兒女和外孫兒女們嚐一嚐，有小



■荔枝引人垂涎。(劉慶棠/攝)



小酒杯那麼大的荔枝每人分享幾粒，想當年能吃到荔枝真是不簡單！

冷凍荔枝

家母學了一個新招「冷凍荔枝」，高興的買了許多荔枝，洗淨即擦乾，將剪下的一粒粒荔枝用塑膠袋打包，堆疊在冷凍庫裡。每有人錯過了荔枝上市的季节而無法嚐鮮，好在凍冷的荔枝外皮變得深咖啡色，卻另有摩登的滋味，除了香甜之

休閒生活 DIY

假日到休閒農場渡假已是生活品味的一部份，親近泥土回歸自然不僅是流行風，也是有益身心的平衡發展，DIY 親手做，種菜採果各有各的樂趣。為大家庭製一大罐水果酒，為小家庭準備一小瓶水果酒，不妨找荔枝當女主角，讓荔枝的形影和香甜，一同變成生活中愛的泉源和友誼的橋樑。

外還多了冷凍冰涼的新奇感！每次從國外回來的外孫總是將它們視為至寶。有時候真的不需要去計較或比較新鮮荔枝或冷凍荔枝誰比較可口美味，因為一粒粒的荔枝都是母親的愛心！

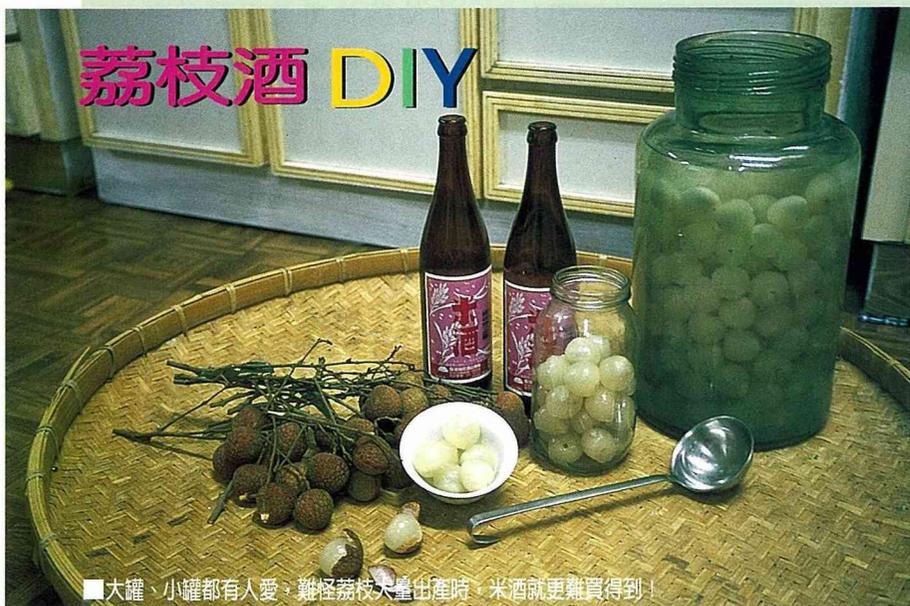
荔枝的性味療效

荔枝可以鮮食，可以製荔枝乾，或加工製成罐頭。荔枝為果中佳品，含有高量醣類、水份、維生素ABC及磷鐵等礦物質，有人認為荔枝性熱，多食引火燥。小孩兒遺尿，如果體質合適，吃些荔枝乾常有良好的療效。

在養生食補方面，常將荔枝乾果、粳米、山藥加蓮肉同煮，用於治療老年人脾胃虛弱，有效又好食。

荔枝的性味與歸經：甘，酸。入脾、肝經。功效與主治：補脾養肝、滋養益心，益腎填精，生津止呃。適用於身體虛弱、胃寒疼等症。因荔枝鮮用易生內熱，治病時宜用乾品。

在民間有人將荔枝連殼以鹽漬，敷火疔瘡或無名腫毒或蚊蟲叮咬。有位讀友說她試過此方法非常有效，可見生活中流傳著許多小秘方值得我們去研究與應用，然而每個人的年齡、體質、體重、或性別在用藥時均有不同，不論是醫藥用或保健用，一定要先請教醫師或藥師才能對症下藥。 圖



■大罐、小罐都有人愛，難怪荔枝大量出產時，米酒就更難買得到！

材料：兩斤荔枝、一斤沙糖、半斤冰糖、一瓶米酒。

容器：玻璃罐一個。

方法：首先準備一個乾淨的玻璃罐。

- (一) 將荔枝剝去外殼。
- (二) 將荔枝洒上沙糖移入玻璃罐中，層層鋪好。
- (三) 再將冰糖置於表層，並淋上米酒。
- (四) 封罐後置陰涼通風處，待糖溶化即可享用。
- (五) 飲用時請加適量的水稀釋。