



文圖 / 吳冬梅

天氣漸漸炎熱了，該去買一些汽水，還是自己做一些冰品？夏天正是瓜果、飲料和冰品暢銷的季節。雖然中西醫們都不主張長吃高糖、高脂或生冷的食物，偶而嚐之也是人之常情。

聽一位年輕朋友說起，現在的KTV和陽明山、天母附近的咖啡茶藝美食館，除了提供各式的冷熱飲、水果花卉加冰淇淋、花果茶之外，也供應剉冰、牛蒡茶、決明子茶、胖大海茶，還有精緻點心及傳統手工蘿蔔干。

從前是佐餐用的，如今摩登的顧客卻喜歡就著茶水啃陳年蘿蔔干，一面聊天休閒或洗溫泉之後靜坐，吃巧不吃飽，正是富裕年代消費者的需求與流行風尚。

因為有愛才保留秘方

每個人每個家庭每個民

族多多少少都有一些愛的秘方，希望家人親友健康平安。中國人的養生經驗是世界有名的，除了有不錯的效用，好食順口更重要，除非萬不得已誰會愛逆耳之言、苦口之藥？像一些護嗓的保健妙方流傳在民間真是令人歡迎呢！例如胖大海、羅漢

果、八仙果、楊桃汁、燒甘蔗等等，傳達的就是甜蜜與關懷。

護嗓有妙方

羅漢果，我一直以為它只有護嗓、化痰的作用。有一回看見一位老太太煮紅燒牛肉麵、滷牛肉時加了五香調味包，還放了一粒羅漢果，以增加湯的甜度與色澤！嚐一嚐燒出來的牛肉果然特別有風味，值得我學習這一妙招。

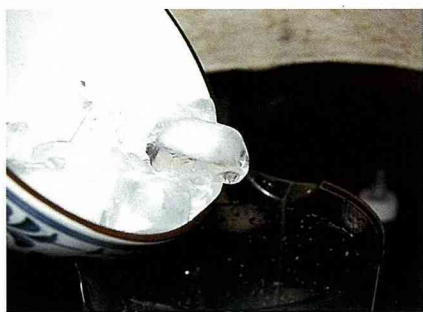
八仙果，有些人挺喜愛，只是價錢有點貴。各地的製造原料不同，口感也不相同。大致是以柚子為主體，挖空後填入金橘、甘草、薄荷、陳皮、蜂蜜等材料。含在口裡有點中藥味，有人也叫它「台灣口香糖」。



■胖大海的原貌。



■薄荷胖大海，口感更豐富。



■冰塊打冰沙。

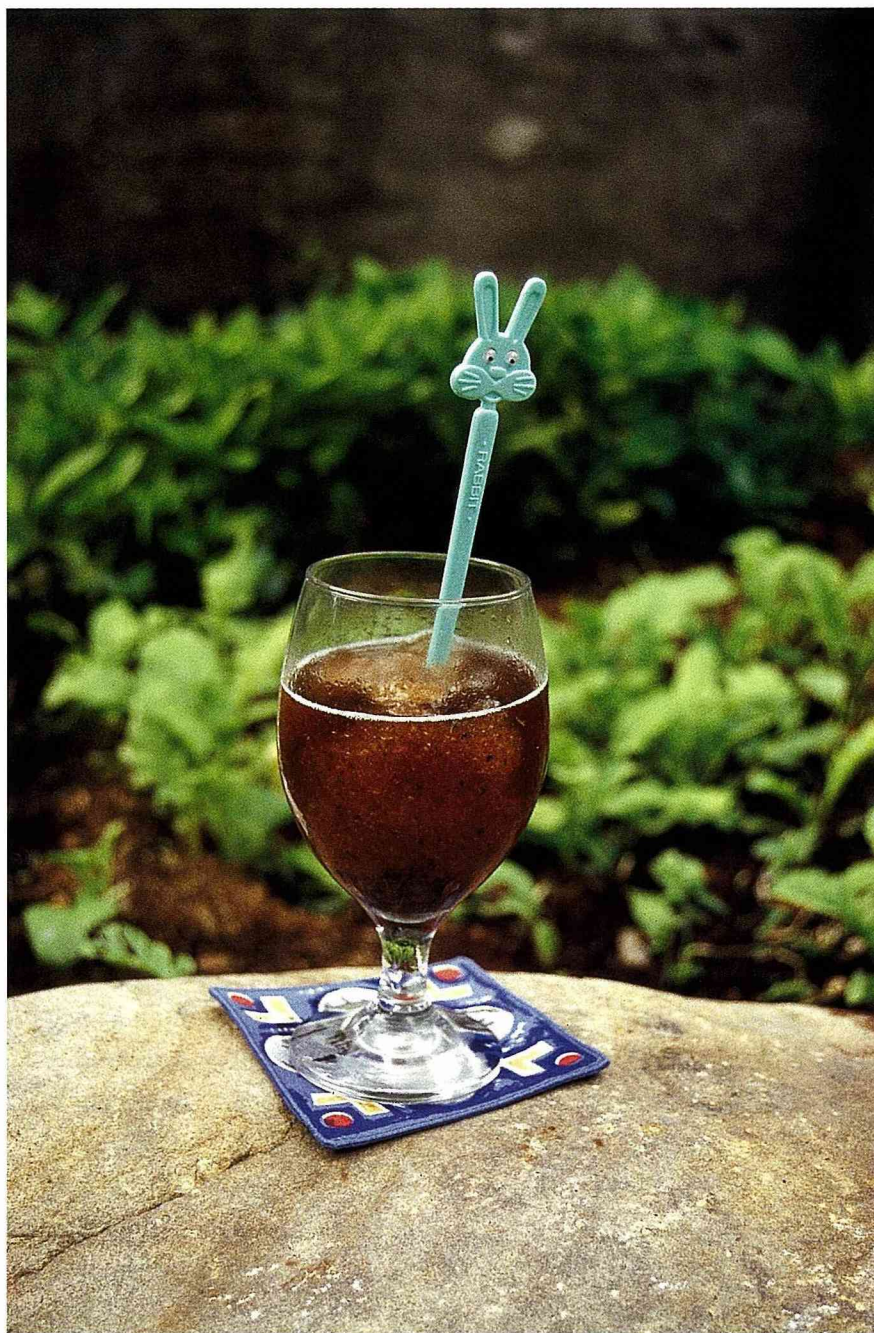


■加了冰糖的胖大海。

楊桃汁，以楊桃燉麥芽治喉嚨痛是食療法的一種。喝楊桃麥芽汁，不要太冷或太熱，慢慢順喉而下，當茶水飲用，止渴潤喉效果不錯，如果楊桃採用古老的酸味品種，尤其有效。聽說酸楊桃很酸，平時連小鳥都不願意吃它，現在很少人種，一般市場也買不到，我好耽心酸楊桃因此而絕種就很可惜了。

桔餅，你吃過嗎？小時候我常跑到小雜貨店買桔餅當零食吃。它也能治聲啞化痰。後來發現它被染色，越來越紅，總覺得桔餅的顏色很不自然，我就很少買了，還是我年齡漸長，吃零食的習慣已改變了？

燒甘蔗，冬天吃燒甘蔗分外的香甜、溫暖，聽說也有護嗓之效，如果榨汁加薑汁，味道更香醇，有如一



■陽光、胖大海，輕鬆快樂過一夏。

甜蜜的暖流，又甜又辣，空氣中充滿了香味，很遠的地方都聞得到…

民間有許多護嗓秘方只能當保健用，而且有件事我們要多多留意。如果是因為感冒引起或是其他原因，處

聲音沙啞的急性期可能有聲帶水腫或發炎現象，最好趕快找醫師診治，不同體質與年齡的人，中、西醫都有不同的處方。若是疏忽了早期嘶啞的狀況，待聲帶結節就不妙了。



胖大海冰沙 DIY

材料：胖大海 5-6 粒、冰糖 1 匙、冰塊 2 大杯。

工具：可打冰沙的果汁機

作法：

- (一) 胖大海洗淨，泡冷開水，約 5 分鐘剝去外皮。
- (二) 再續泡 5-6 分鐘，撿除細筋和果核。
- (三) 撈出胖大海並加入冰糖。
- (四) 將冷塊打成冰沙，加入胖大海拌勻即可盛杯皿食用。

備註：

- (一) 冰糖喜好可或增或減，如果加薄荷更美味。
- (二) 亦可將調味的胖大海直接淋在冰沙上即成。

■胖大海冰沙是夏季最沁涼的享受。

介紹胖大海

胖大海常用於聲音沙啞、咽喉腫痛，但腹瀉者禁用。它是果實類的中藥材，為梧桐科植物。胖大海的種子，又名安南子，味甘微瀟，具有清宣肺熱、止咳化痰及潤腸通便等功效。

選購時以個大、堅硬、體重、外皮細、不破皮、淡棕色、無蛀蟲，且在水中泡厚脹大者為佳。胖大海一般以泡茶方式使用，亦有人加

入山楂、枸杞子等一同沖泡。

我對胖大海的印象特別深刻，是第一次聽到它的名字覺得很滑稽，外形似橄欖，放在水裡泡一就像變魔術般膨脹變成好幾倍大，真是神奇。每回有人聲啞沖泡胖大海的殘渣，母親就留起來，撿去粗皮，挑出小核及細筋，留下像茶色水晶布丁的精華，加些糖，再餵我們小孩子吃，不但有潤喉之效，並且幫助消化。「惜衣

有衣穿，惜食有食吃。」這句中國諺語和西諺(Waste not, want not.)極為相似。我常想東方與西方的母愛應該也是極為相似。

即使沒有喉嚨痛，偶然也會買些八仙果、桔餅解饞。假日休閒的時候做一些茶凍、果凍或是別出心裁做幾杯胖大海冰沙，DIY 親手做一些市場上買不到的新口味，犒賞自己也和朋友分享陽光，胖大海，輕鬆快樂過一夏。 闕



IT 伊通攝影 PARK
PHOTOGRAPHIC STUDIO
伊通國際有限公司
台北市伊通街 41-1 號 2 樓
TEL : 25070677-25077243 FAX : 25071149