

**檸檬**(*Citrus limon* L.)別名宜母子、黎檬子、藥果、檸檬、夢子、宜母果、檬子，英名為Lemon，屬芸香科(Rutaceae)果樹。原產於西印度北方，在西元10世紀時傳入我國。民國85年時本省栽培面積約有1,125公頃，多集中在屏東、高雄、台中等縣，年產量約有11,000餘公噸。

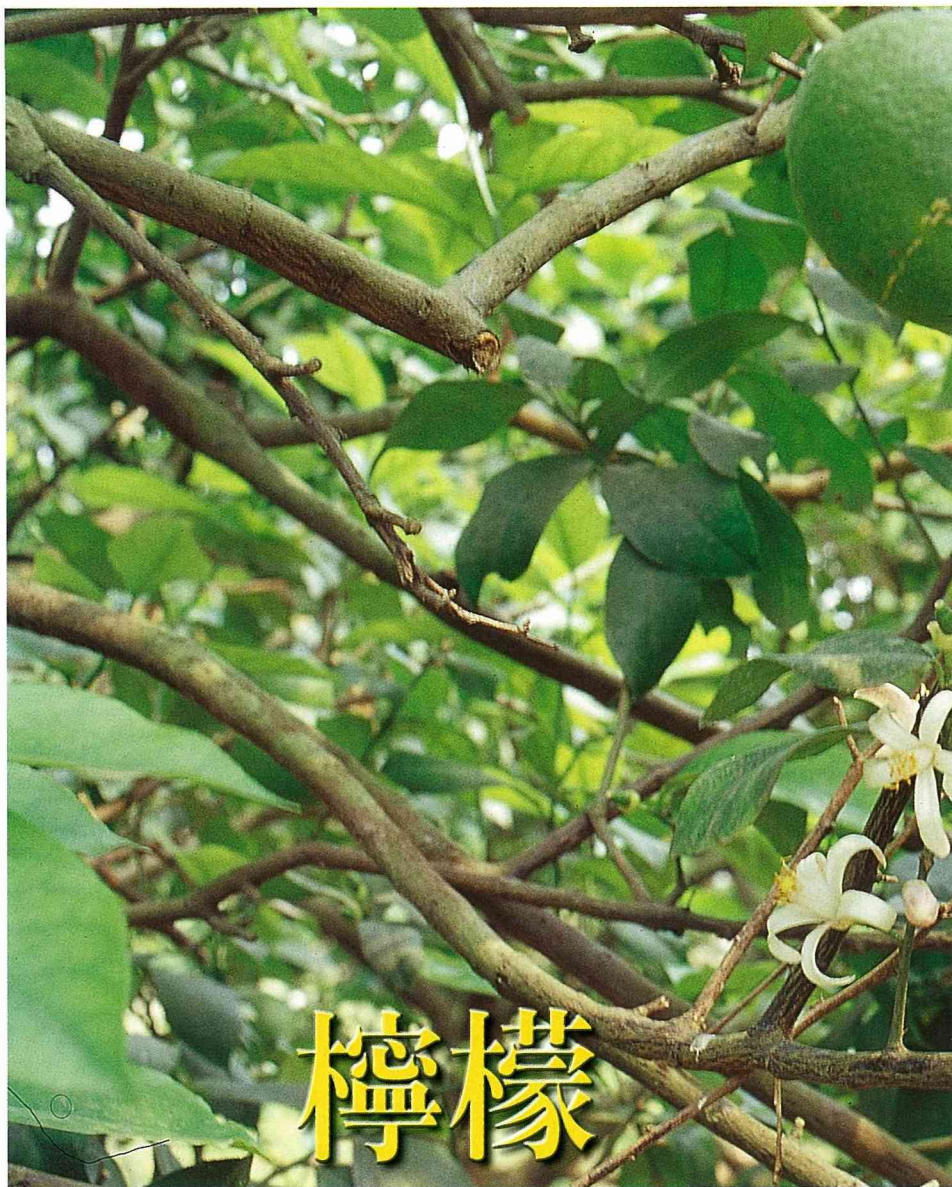
檸檬約有15品種，本省所栽種者以優利卡(Eureka)品種較多。植株枝多刺、具開張性，幼葉及花苞呈紫紅色，果實橢圓兩端稍尖，是最主要的利用部分，若管理得當可周年結果。果皮由綠轉黃，內含揮發性油俗稱檸檬油，可製成芳香劑或提煉成精油。果肉、果汁含有多量維生素C及其他營養成分；一般可榨汁做為飲料、烹調或藥用。

### 中醫食療古代文獻

在中醫食療古代文獻中較少有關檸檬的記載，依據中醫營養學(中華日報出版)一書所寫，其果實性味酸、平。歸肺、胃經；且在古籍《食物考》指出檸檬：「漿飲渴瘳，能辟暑，孕婦宜食，能安胎」。

### 一般營養和機能成分

柑橘類果實均含有豐富營養成分，尤其是檸檬。若以粗重約216公克之鮮果而



## 養顏美白·怕冷女性最好節制

言，即含有蛋白質1.7公克、脂肪1.3公克、糖20.8公克；其所含之一般營養成分如表1。

表1.檸檬鮮果營養成分一覽表

食物名	重量 (公克)	熱量 (大卡)	水 (公克)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	糖 (公克)	纖維 (公克)	鈉 (毫克)
全果	216	80	188.8	1.7	1.3	20.8	2.6	9
果汁	333	80	305.0	1.3	0.7	25.3	微量	7
果皮	87	80	65.0	1.6	0.7	15.8	3.2	8

檸檬酸味主要來自檸檬酸(citric acid)，可消除疲勞、幫助人體pH值之調節。在藥用植物分類學上，其果



活動；也常被提煉成精油，添加於化粧品或食品中。

## 民間的食物療法

檸檬除可防止壞血病、皮膚老化、預防感冒及促進新陳代謝外，亦可開胃、消食、生津止渴、解暑、安胎、助消化。主治暑熱傷津、心煩、口渴、補疲乏力、嘔吐少食、胎動不安、食慾不振、神經性胃痛、腫脹等。茲將其民間食用療法說明如下，以供參考。

### (一) 防止心血管疾病，促進鐵質吸收

檸檬含有大量維生素C，有助人體對植物性鐵質吸收，促進維生素p強化毛細血管，對素食者或心臟疾病患者，均有助益。

### (二) 促進脂肪代謝，幫助消化

檸檬可促進皮下脂肪代謝，適合肥胖、上圍突出或腰圍豐滿體型的人，且須連皮一起利用才有效。又檸檬可促進胃中蛋白分解酵素分泌，增加腸胃蠕動，幫助消化吸收，消除油膩。

### (三) 止咳化痰，治療感冒

將檸檬汁加二匙甘油和少許蜂蜜調勻，服用後可鎮咳。或有傷風感冒時，則連皮洗淨拭乾，切片放入杯內，沖入沸騰茶水，隨即薰蒸鼻部，吸入蒸氣，再即趁溫熱時飲下，可使鼻塞通暢，治療感冒。

皮稱之為枸橼皮(Citri pericarpium)，壓搾之可得檸檬油(Oleum citri)。精油成分為檸檬油精(Limonene)、水芹烯(Phellandrene)、檸檬醛(Citral)、香茅醇(Citronellol)、伽羅木醇(Li-

nalool)、橘皮苷(Hesperidin)及苦味質。果皮亦含有生物類黃酮(Bioflavonoids VitP)、萜烯(Terpenes)、香豆素(Coumarins)及果膠等成分。其中檸檬油精、生物類黃酮、萜烯，均可抑制癌細胞

鉀 (毫克)	鈣 (毫克)	磷 (毫克)	鐵 (毫克)	維生素A (毫克)	維生素B <sub>1</sub> (毫克)	磷 (毫克)	鐵 (毫克)
259	130	28	0.4	微量	0.13	28	0.4
333	23	30	0.3	微量	0.13	30	0.3
226	65	15	0.4	38	0.06	15	0.4

## (四) 護膚美白，防止暗瘡

檸檬能防止及消除皮膚的色素沉澱，使肌膚光潔細膩，因其汁液可吸除鬱集在肌膚內的油脂。長有面皰、粉刺、雀斑者，將對切之檸檬連皮帶肉磨擦皮膚，持之以恆，便可光滑細白。幼兒因排汗不良而生痱子，用檸檬輕拭患部，亦可改善。

除了上述幾種功效之外，工作過勞、精神不濟或容易腦鈍者，可飲用新鮮檸檬汁，即可消除疲勞。另如懷孕婦女，有噁心乾嘔現象時，可以檸檬片沖調糖水或乾嚼檸檬或飲用一、二匙原汁，嘔心的現象便能稍緩。此外檸檬葉可治傷風、便秘、關節炎、風濕病及化痰止咳，可添加冰糖一同煎煮飲用。

## 特殊生理機能

前文曾提及檸檬含各種機能性成分，除維生素C較為認識外，其他成分亦具有良好功效，茲將介紹如后：

### (一) 抗氧化作用

檸檬所含之維生素C即抗壞血酸(ascorbic acid)，可防止壞血病，目前亦廣泛添加於食品中，防止氧化。

### (二) 防止癌細胞產生

據研究指出，檸檬所含之檸檬油精(Limonene)，可使大白鼠身上乳房腫瘤縮小、預防新生增衍。而生物類黃酮(Bioflavonoids, VitP)，

使水果呈黃、橘色，具有抗氧化作用，保護細胞免受自由基破壞，防止惡性細胞擴散。萜烯(Terpenes)，則可使身體自行製造酵素，降低癌細胞活動，具抗癌功能。

### (三) 防止心血管疾病，

#### 降低膽固醇

檸檬所含之香豆素(Coumarins)是一種血液稀釋劑，可抑制血凝塊，防止心血管疾病。果膠(Pectin)，除可降低血液膽固醇、減少心臟病、中風之機會外，並可強化骨骼。

近年來日本利用檸檬，製成機能性碳酸飲料以預防高血壓等文明病；而美國亦加強柑橘類果實(尤以檸檬)果皮副產品之開發，由此可知檸檬具有高經濟利用價值。

## 簡易加工調理

### 1. 檸檬醋

材料：檸檬、冰糖及糯米醋各100公克。

方法：

- (1) 檸檬洗淨拭乾切成輪片狀，與冰糖交互放入乾淨無水氣之玻璃瓶內，倒入糯米醋密封，置於冷涼處，俟冰糖完全溶化後以開水稀釋飲用。
- (2) 檸檬片取出瀝乾，以攝式70度熱烘8小時後切小塊，可做為蜜餞。

功效：

養顏美容、清腸胃、平衡體內酸鹼值、助消化。

### 2. 檸檬紅茶湯

材料：

紅茶 1.-1.5 公克、檸檬一粒、食鹽(檸檬重量之一半)、蜂蜜 25 公克。



■ 檸檬紅茶湯。



■ 檸檬醋與檸檬皮蜜餞。



■檸檬薏米綠豆粥。

方法：

- (1) 檸檬洗淨與食鹽拌勻，日曬至果皮皺縮、軟潤出水，即可保存利用。
- (2) 食用時取出果實一粒與紅茶、蜂蜜，加熱開水300毫升，泡5分鐘後飲用。

功效：

可收斂止血、健脾生津、止咳化痰。

### 3. 檸檬紅蘿蔔汁

材料：

檸檬1粒，紅蘿蔔一條、蜂



■檸檬紅蘿蔔汁。

蜜適量。

方法：

紅蘿蔔洗淨榨汁，再加入檸檬汁、蜂蜜及少量冰塊調勻即可。

功效：



■檸檬雞。

維生素A、C，可養肝降血壓。

### 4. 檸檬薏米綠豆粥

材料：

檸檬2粒、糙薏米100公克、綠豆100公克、糖適量。

方法：

- (1) 檸檬洗淨取一粒榨汁，另一粒切薄片備用。
- (2) 糙薏米、綠豆洗淨，與適量水以中小火煮至膨脹開裂，加入檸檬汁再煮沸後，放入糖及檸檬片調味即可。

功效：

清熱解毒、消暑解渴、利尿消腫、皮膚美白。

### 5. 檸檬雞

材料：

檸檬1粒、雞腿二隻、鹽適量。

方法：

雞腿去皮川燙後洗淨，加入檸檬汁及適量水煮沸，轉小火煮熟，再加鹽調味即可。

功效：

嫩膚美容、化痰下氣、防便秘、心煩口渴、食慾不振、增加鈣質吸收。

註：可以鮮魚代替雞腿。

### 食用注意事項

檸檬適合上腹突出、肥胖之人，但若下腹突出體型、低血壓、怕冷、女性生理期中、產後不宜食用，以免內臟會更下垂。而有消化性潰瘍、胃酸過多者也應避免。