



茶和代茶在我國都是流行的日常飲料，有了可口可樂之後飲料市場更加熱鬧，咖啡、香草、養生茶等等，隨自己的喜愛自由選擇，具傳統色彩並富有地方特色的飲料，愈來愈受人們的重視與歡迎，在國內市場上相當耀眼，甚至風靡國外。

有位朋友除了講究茗茶之樂，也嗜好收集茶壺，有大的有小的，有外形古樸素雅，也有色澤多變化且雕塑精工；養茶壺也是生活中的一種樂趣，我比較記得他專注煮茶的模樣，講話不多，但是可以感覺到友善及熱忱，人的機緣，個性不同，嗜好志趣也不一樣。我常常羨慕別人有好的嗜好勝過他的成就。

我曾經為自己是否有嗜好或需不需要培養流行的嗜好而煩惱不已，不過現在我很快樂，管它有沒有成就或有無嗜好，試著在平庸又繁忙的生活中找尋一些清閒、自在與喜悅；在社區教兒童美語或是寫作，是工作也是服務。

當我的朋友喜歡桂圓茶，就煮一壺共享，能夠隨意高興就好，跟舅舅學得一些自然的、傳統的代茶製作及沖泡的經驗，我一直以為是人人皆知的普通生活常識，直到有一天好友緒珍以鼓勵和讚賞的語氣說：「這



■桂圓乾特有滋味，我喜歡！

桂圓福茶

家傳的普通常識是專業的經驗，非常的珍貴，對我來說或一般人而言是艱深的知識。」來自天然的花香、草香、蘋果香……圍繞在我的身邊，融入我的生活，想一想這也是機緣，更是一種幸運。

認識桂圓

桂圓、龍目、圓眼皆是龍眼的別名，龍眼屬無患子科常綠喬木，高可達一、二丈，似荔枝而枝葉微小，春末夏初開細小白花，龍眼的外果皮為青黃色或黃褐色，果肉層較薄，相形之下果核顯得大一些。



■農家庭院裡的桂圓樹。

龍眼除了鮮食之外，可以日晒製成龍眼乾，現在不是龍眼的季節，但是一年四季都可以買到龍眼乾。龍眼肉含有維生素B、C、D及葡萄糖，酒石酸及蔗糖。

龍眼可以藥用

在民間常以桂圓肉煮老薑或米酒、麻油食用，冬季作為祛寒滋補或婦女分娩後的營養品，桂圓糯米粥是老少咸宜的點心。夏天做成桂圓糯米冰，風味自然，清涼香醇，美味可口，冬天的甜粥則是溫馨。

有一次在關子嶺風景區看見販售桂圓花，這也是中藥的一種，可惜我不明白它的功效，在觀光區賣的桂圓花有兩種，一種是原味的，一種蜜過糖的桂圓花，皆可當代茶使用，加水煎煮即可



飲用，賣桂花的老婦人說了許多桂圓花的好處，我記得不真確，只記得它有一股淡淡的桂圓花蜜的香味。如果真有養生的功效，加以研發證實又是一味有經濟價值的傳統代茶，造福人類。

明·李時珍著《本草綱目》記載龍眼實(氣味)甘。平。無毒。(主治)五臟邪氣。安志厭食。除蠱毒。去三蟲。久服強魂聰明。輕身不老，通神明。開胃益脾，補虛長智。

龍眼核(主治)狐臭……。前人留下來的這些寶貴經驗，值得珍惜並研究推廣加以應用。

引人注目的進口水果

最近在市場水果攤上看到一種水果，一眼望去很像桂圓又像枇杷，圓滾滾的一粒，剝去外殼聞起來像柑子或葡萄柚的香味，嚐起來有點香甜有點酸，像是柚子，果肉白色，一扇一扇的集成一球，有種子，有些則無。問老闆說這水果叫什麼名字，他不清楚是否正確，只管叫它是菲律賓枇杷，我忽



■我愛桂圓，很好吃喲！

然驚覺市場裡不但有許多菲律賓的外勞，還有菲律賓進口的水果，雖然價格有點貴，但是菲律賓人也捨得買。故鄉的水果是可以解鄉愁的。

此外還有一種水果紅毛丹，剝開之後果肉神似荔枝，不過風味口感全然不同，原來水果也有個性，在特殊機緣之下，泰國水果在台灣遇見了菲律賓水果。



■煮桂圓福茶，可加糖或久煮，隨個人的喜好。

桂圓福茶 DIY

材料：

桂圓 10 粒、紅棗 10 粒、紅糖或冰糖隨意。

工具：

茶壺、爐台

作法：

1. 先將桂圓剝殼備用。
2. 茶壺內放 10 杯水並加入桂圓煮開。
3. 加入紅棗煮了 3-5 分鐘。
4. 如果喜歡甜茶，可加少許糖調味，即完成可享用。

備註：

紅棗不要煮太久，水滾後即可取出紅棗或煮過的桂圓，只要不煮太久兩者皆可留下來享用，尤其是當小朋友最愛的零食。你不妨試一試。



■桂圓福茶香氣四溢。



■紅棗的香與甜是另一種風味。



■桂圓剝殼備用。



可愛的主人巧手佳作「開市大利、事事如意」的美意。



紅毛丹也是進口水果。



菲律賓枇杷的外形，像桂圓又像枇杷。

如何選購

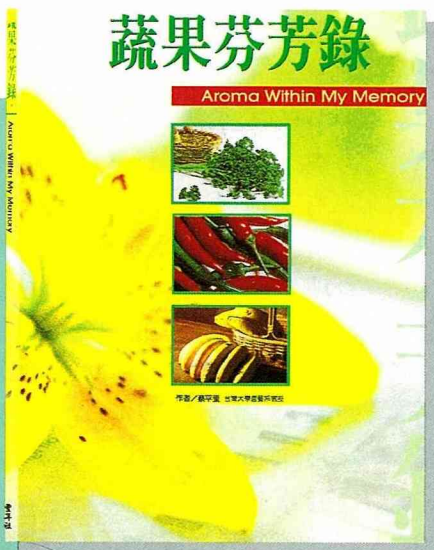
桂圓與桂圓乾

龍眼的品種極多，大致可分為福眼、粉殼、鈕仔眼三種，果粒以福眼最大略呈扁圓型，粉殼則中等，鈕仔眼果粒最小，果肉薄為其缺點，優點為較具香Q之口感，選購龍眼以鮮為首要，外果皮具彈性者為佳，至於甜不甜不易看出來，最好是

試嚐一個，立刻分曉品質之好壞高下。

龍眼乾以外殼無受損傷、無破洞者為佳，外殼深褐色者則置放的時間愈久色澤愈無光澤，尤其要注意有無果粒乾發霉者。我喜歡購買帶殼的桂圓乾，雖然自己剝殼比較麻煩，但是品質衛生較可靠。

有時候我們發現每個人的生活壓力都很大，騰不出時間讓自己放鬆時，正是你最需要放鬆的時候(The time to relax is when you don't have time for it.)。時機好時有人賺錢，有人賠錢；時機不好時也是有人賺錢，有人賠錢。不同的是職場更競爭，要注意產品的品質，也要注意關心自己及家人的情緒品質，以休閒的方式DIY為自己或朋友們煮一壺好茶，互相扶持，希望就在我的身邊。



蔬果芬芳錄

Aroma Within My Memory

豐年叢書·最新出版

★榮登中國時報「開卷版」年度好書榜★

蔬果芬芳錄

Aroma Within My Memory

內容／12種有香味的台灣蔬果：柑桔·芹菜·番石榴·
洋蔥·鳳梨·薑·芒果·辣椒·柿子
·香菜·香蕉·茼蒿

榮譽／第四屆李國鼎通俗科學寫作類第二獎
86年台灣省政府新聞處報導文學類
優良作品

作者：蔡平里

台灣大學園藝系教授

定價：300元

另附掛號郵資60元

豐年社



台北市溫州街14號
郵政劃撥00059300 豐年社
服務電話：(02)2362-8148 分機30

買「蔬果芬芳錄」
送「精美蔬菜食譜」
請任選一種！



2. 新興蔬菜食譜
(台中國農業改良場印贈)

1. 台灣鄉土蔬菜食譜
(台中國農業改良場印贈)