

放鬆症；故預防骨質疏鬆症可先從改善飲食生活開始，就是常吃檸檬、柑橘類水果。

此外，檸檬汁中的檸檬酸還有抗腸炎菌、沙門氏菌、腸道出血性大腸菌等食物中毒菌的效果，亦可減少人體內疲勞物質乳酸的產生。在義大利南部一個盛產檸檬的地區，當地人做任何料理都會加入檸檬提味，使得那裡的居民個個身體健壯、頭腦清晰；所以日常生活中可將檸檬純汁存放於冰箱，口渴時加點水或紅茶當開水來喝，對身體當是有百利而無一害。

檸檬在日常生活上更是妙用無窮，最常見的莫過於以新鮮檸檬切片敷臉，因其所含大量檸檬酸和人體皮膚表面的鹼中和後，可防止皮膚的色素沉澱。而檸檬的維生素C經皮膚吸收後，能使皮膚保持光滑細膩，因此檸檬也是許多化粧品製作原料之一；容易長粉刺的人可在臉部擦點檸檬油，以保持乾淨清潔及消除粉刺。

檸檬本身芳香濃郁，若在冰箱內放置少許檸檬果皮，即可除臭去腥。另外，檸檬汁也是可以去掉頑垢的良好清潔劑，例如：白色的襯衫沾上難以清洗的紅茶污漬時，只要滴少許檸檬汁就可去除；熨衣服時若不小心留下焦痕，可試試塗上檸檬汁後曬乾，通常能除去部分焦痕。檸檬汁不但有以上幾種功能，在作菜時，檸檬汁亦成了多功能的調味料；因為它能夠去除腥味及食物本身的異味，無論是肉類或海鮮的腥味、蛋腥味、洋菇中的澀味及洋蔥的味道，只要加入少許檸檬汁，即可減少這些不耐的



◎編輯部

1. 香藥草植物圖鑑

介紹目前在台灣種植的22科近百餘種的香藥草植物。本書三位作者皆擁有園藝方面的專業學經歷。近年國內休閒產業蓬勃發展，帶動香藥草植物栽培利用的流行，由於有不少香藥草植物是由國外引進，所以許多植物名稱、分類，眾說紛紜。本書圖鑑採用植物分類學的分類法，以植物檢索表為依據，引導讀者辨識香藥草植物之性狀、生育習性、應用及主要化學成分等。特別是具有藥用療效功能的植物，文中會特別標示，提醒讀者注意應用。

著者：張定霖、吳昭祥、洪進雄

頁數：207頁 定價：450元

出版機關：行政院農業委員會種苗改良繁殖場



好

書

推

薦

2. 種苗科技專訊

行政院農業委員會種苗改良繁殖場發行的季刊，以宣導種苗科技，提供農業相關訊息，開拓種苗研究領域，暢通種苗供需管道，加速種苗產業升為宗旨。主要內容有農業措施宣導，種苗科技資訊，種苗產業相關活動，研究成果推廣，育種、採種報導，種苗問題交流及其他相關訊息。

每期24頁／定價40元

行政院農業委員會種苗改良繁殖場

電話：04-2581 1311

網址：www.tss.gov.tw

展售處／國家書坊·台視總店 02-2578 1515

台北三民書局 02-23612511

台中五南文化廣場 04-2226 0330

彰化新進圖書廣場 04-7252 792

高雄青年書局 07-3324 910

味道而增加食物的風味。

總而言之，檸檬被認為是治療許多常見疾病的優質生藥，其可止咳化痰、生津健脾，且對於人體的血液循環以及鈣質的吸收有相當大的助益；其豐富的維他命C，不但能預防癌症與食物中毒，還能消除疲勞、降低膽固醇、增強免疫力、保持肌膚彈性及延緩老化，並且對糖尿病、腎結石、高血壓、貧血、感冒及骨質疏鬆症等等皆具有相當功效，再加以其在日常生活維護健康及清潔的無窮妙用，故稱檸檬為健康生活的魔術師，確實是實至名歸。 [圖]