

梨——生津解渴之王

文／陳潮宗 台灣中醫臨床醫學會理事長

梨子多汁又香甜，也常被用來當做探視病人的最佳伴手禮，其實梨在我國早於周朝就有栽培的記載，梨又名玉露、蜜父，它與蘋果同屬薔薇科，性甘寒，能生津止渴，如天然甘露。

梨的品種繁多，如天津鴨梨、山東萊陽梨、雪梨、小型海梨等；而台灣梨山原為熱帶性水果生產地，後將二十世紀梨成功的接到橫山梨上，便成為溫帶型梨子的栽培生產地，這項農業上的成就是台灣果農的一大驕傲。

梨含有豐富果糖、葡萄糖、蔗糖、蘋果酸、檸檬酸、維生素B₁、B₂、C、菸鹼酸、胡蘿蔔及礦物質等營養物質。古代醫家李時珍所著之《本草綱目》記載：「梨，眾人只言其害，不著其功，…故不知梨有治風熱、潤肺、涼心、消痰、降火、解毒之功也。今人痰病火病，十居六七，梨之有益，蓋不為少，但不宜過食爾。」，故將梨尊稱為「百果之宗」的稱號，其來有之。

梨治百病

梨除了含有豐富物質補充營養外，還有潤肺、化痰、止咳、退熱、降火等功效。其梨子皮也有清心、潤肺、降火、生津、滋腎、補陰功效。就連梨子的根、枝葉及花，也都還有潤肺、消痰、清熱、解毒效用。李時珍曰：「梨能潤肺涼心，消痰降火，解瘡毒酒毒」，故對於罹有肝炎者，不但可以保肝、助消化，還能促進體液分泌、解渴、散熱、祛痰、止咳、降血壓功用。

此外，梨子含有一種不可溶的纖維，稱木質素，它可在腸子內溶解，可和膽固醇結合而被排除

體外。古書上也提及梨子內含有硼的成分可預防婦女的骨質疏鬆症，尤其當體內有足夠的硼時，都會提高注意力及心智敏銳度。

護嗓良梨好配方

想要擁有一副好嗓子，除了得天獨厚的遺傳外，後天保養也是相當重要，而梨子就是護嗓的不二法寶。《評註飲食譜》說體質火旺液燥之人，易生喉炎，咽喉乾澀，聲音不揚，歌唱家與教師常易患此，因此可用梨削皮去子，加入木蝴蝶2錢、胖大海5錢、冬瓜子3錢、蟬衣3錢，加入冰糖少許一起燉煮飲用，這對於喉嚨腫痛、口乾舌燥、容易上火者以及經常發音族群，都有不錯的效果，此外，還可促進血液循環、美膚及改善女性生理期出現焦躁的現象。

梨子上菜

梨子種類眾多，吃法也眾家百出，蒸、煮、打汁、曬乾作蜜餞，其甘酸滋潤，異常鮮美。若對好食清淡者而言，清爽可口的沙拉也是不錯的選擇。對女性而言，熱量低的梨子，添加含有蛋白質、維生素的蛋白，就是「享瘦」的最佳飲品，首先將梨子1個削皮去心，放入果汁機打成汁，蛋白半個，用打蛋器打至八分起泡，梨子先加入檸檬、蜂蜜少許，再加上蛋白混合喝，讓身體無負擔一身輕！

不可貪食梨子

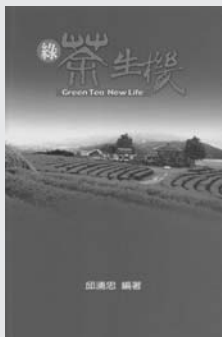
雖然梨可生津解渴，但多吃會傷脾胃，特別是脾胃虛寒、嘔吐清涎(口水或胃酸液)、大便溏泄、腹部冷痛及婦人產後者，更應該謹慎食用或忌食。對於病後恢復者或身體衰弱之人，若過食梨子，則會導致身體過寒，不宜多吃。陶弘景《名醫別錄》說：「梨種殊多並皆冷利，多食損人」。《評註飲食譜》也記載其人體內新陳代謝旺盛，體質燥熱者，則梨汁甘寒不啻天生甘露，脾胃虛弱者不可多食，故也得小心食用，否則對身體於事無補，還會加重病情呢！

代售新書

綠茶生機

編著：邱湧忠博士 定價：180元

- | | |
|---------------|---------------|
| 第1部：揭開神奇綠茶面紗 | 第2部：探訪綠意盎然的故鄉 |
| 第3部：歡喜吟唱綠茶望春風 | 第4部：綠茶春光一窺究竟 |
| 第5部：綠茶新世紀快樂啟航 | 第6部：欣欣綠茶前程向榮 |
| 第7部：綠茶新語話更長 | 第8部：戀戀綠茶相借問 |



豐年社 台北市溫州街14號
郵撥00059300財團法人豐年社 郵購另加掛號郵資60元
電話：02-23628148分機30或31 傳真：02-83695591