

水果皇帝——蓮霧

文／陳潮宗 台北市中醫師公會理事長

蓮 霧外型小巧玲瓏，狀似小搖鈴，有時像倒圓錐，表皮又附有光澤，清朝康熙至台灣一遊時，就曾為它題過詩，名為「香果」，其中描繪蓮霧的樣子“但有繁鬚開爛漫，曾無輕片見摧殘。海天春色誰拘管，封奏東皇蠟一丸”，因此蓮霧又有個小別稱叫做蠟蘋果（Wax apple）。

台灣地處亞熱帶（又稱副熱帶）氣候，四面環海，近年來一直致力於農業改良技術，盛產許多水果，也經常外銷世界各地，有水果王國之美名。蓮霧是台灣奇蹟之一，尤以「黑珍珠」為最，蓮霧屬典型熱帶性水果，適宜生長在25°C，為屏東特殊品種，其特點為果實小、色澤暗紅、水分充沛，風味甜美，深受國人喜愛。

但因夏季高溫多濕，颱風易侵襲，加上當地地質含鹽量高，果農也發展出一套可以將蓮霧產期調整為冬季的技術，使得國人可以在不同的季節吃到蓮霧。用閩南語「南風透，蓮霧著甜」這句俗諺來形容黑珍珠就是最佳寫照。

營養好處多多

台灣蓮霧果形最大，果皮色澤深紅，果肉清脆透明且汁多，味道十分甘甜又帶有淡薄蘋果香味，不須去皮就可食用，非常方便，營養豐富的蓮霧含有蛋白質、脂肪、礦物質、維生素C、糖類、鐵、鈣等等營養物質。

熱量極低的蓮霧更是減重者的最佳水果良方，每100公克的蓮霧僅有34卡熱量，水分含量又高，既可滿足口腹之欲，又不必擔心體重會增加，因而成為最受歡迎的減肥水果之一。

利尿止渴好幫手

蓮霧本身含有充沛的水分，果實、葉及種子為解熱劑，根為利尿劑，在中醫食療理論上，蓮霧性味甘平、無毒，潤肺、止咳除痰、解熱、利尿、鎮靜神經之功效。

尤其是在燥熱的夏天裡，從事戶外運動或者曝曬於太陽下過久都有可能造成脫水現象，加上心神易煩燥、不安症狀，利尿效果好的蓮霧正好可以緩解這些不適。若因腸胃不適而感到渾身不舒服的

孩童，還可用鹽拌蓮霧來食用，也可達到消暑以及解決腸胃問題。

雖然蓮霧是解渴良方，但因屬性偏涼之故，建議體質偏寒性者少量食用，尤其是當生理期來時會產生疼痛現象的女生們，還是得控制自己的口慾，以免增加身體的負擔。

挑選蓮霧有訣竅

內行人都知曉吃蓮霧最好是整顆咬，從尖端咬起，才會越吃越甜，若是將蓮霧剖半、切片就喪失了美好的風味了。

蓮霧要買的對，絕不能只看價格，否則花了大筆冤枉錢可就糟糕了！在台灣南部種植蓮霧的農民說挑選蓮霧有句口訣「黑透紅、肚臍開、皮幼幼、粒頭飽」，意思是說蓮霧的外觀一定要果色深紅、潔淨，沒有斑點及粉狀物，臍底夠黑的蓮霧夠成熟也最甜，將之倒放時可平穩不倒者，表示果實果肉組織很密實，無過多海綿體組織，果粒也越沉重。

蓮霧食療料理

魷魚炒蓮霧

材料：魷魚1隻、蓮霧2顆、青蒜、鹽、醬油些許。

作法：(1)先將魷魚泡水，發脹後切花。

(2)蓮霧洗淨切片，青蒜也切斜片狀。

(3)先熱油爆香，放入魷魚和青蒜，再放入醬油、鹽少許調味。

(4)最後放入蓮霧稍微炒一下，即可食用。

效用：蓮霧有解熱、安定神經、穩定神經的作用。

蓮霧麥片粥

材料：1/3杯大麥片、蓮霧1顆、800c.c.的水、燕麥片、蜂蜜4大匙、枸杞2錢。

作法：(1)先將大麥片浸泡2小時。

(2)蓮霧洗淨，去蒂、切丁。

(3)鍋中倒入7杯水，將麥片煮開，再移入電鍋中，外鍋加2杯水，煮至開關跳起，再燜30分鐘，再加入2大匙的燕麥片和蜂蜜4大匙拌勻煮至溶化。

(4)再加入蓮霧和枸杞拌勻，即可食用。

效用：可幫助消化，消暑解渴。