

有福氣的龍眼

文／陳潮宗 台北市中醫師公會理事長



「龍眼」是一般家庭在喜慶時，常選用的水果。在民間，人們相信吃了龍眼肉，子孫會做大官。而龍眼又被稱為「福圓」、「桂圓」，所以有句俗諺是這麼說的：「食福圓生子生孫中狀元」，可見龍眼在民間流傳的說法中是種有「福氣」的水果呢！

乾果營養高

龍眼的果肉含有糖分、酒石酸、膳食纖維、蛋白質、脂肪、多種礦物質等。鮮果的肉質白色，乾燥後的龍眼乾則呈黑褐色。鮮果與乾果最大的差別在於後者的熱量、糖分以及礦物質含量皆大幅提高，尤其是鉀和磷。

鉀與鈉一起調節體內水分平衡，影響發育、肌肉運動、皮膚健康、細胞代謝甚巨，並能刺激腎臟排出有毒物質，所以平時可食用龍眼乾以攝取鉀。但腎功能失調，如腎衰竭、尿毒症患者，則不宜再吃像龍眼乾這類高鉀食物。

磷則是人體細胞不可或缺之礦物質，一旦缺乏，不但影響對鈣質的吸收，不利骨骼成長，還會導致食慾不振、體重不足或過重，呼吸不規則、疲倦、精神失控等症狀。因此，龍眼肉能提供細胞極佳的養分。

其他鈣、鎂、鐵的含量，乾果亦比鮮果高出很多。因此，龍眼乾的食療效果自古以來一向受肯定。其甘溫之性質，加上豐富的營養成分，能補益心血、和脾胃、調理氣血、安定精神，對虛勞羸弱、失眠、健忘等身心狀況都能調整改善。

營血效果佳

由於桂圓營血效果佳，故正臨生理期之婦女，或是冬天常手腳冰冷、畏懼待在冷氣房的人，都可喝熱桂圓茶加薑汁。能促進血液循環，改善畏寒，經血量少且腹痛等症。亦可自製桂圓酒，以桂圓肉1：米酒3的比例浸漬1個月以上即可開封。早晚酌飲1小杯，有助血液循環和脾胃健康。

龍眼向來有「益智」之美喻，故《神農本草經》曰：「五臟不老，久服通神明。」又說：「開胃益脾，補慮長智。」其對於健忘、神志紛擾、心神不

寧的現象都能改善，有令人聰明、集中心智的效果，莘莘學子經常食用龍眼肉，能提升學習效果。對一般人而言，亦能紓解緊張、寧靜心思、調節適應力、降低精神疾病、憂鬱症等罹患機率。

非人人皆宜

不過，無論是鮮吃還是製成乾果，龍眼並非人人皆宜。中醫講究食物性味和個人體質的配合，凡有內熱、痰火的人都不應多吃此物。痛風患者吃過量龍眼，可能會引發關節腫痛，對於本身帶熱的哮喘患者，則會引發肺熱咳嗽。燥熱、有痰火、患皮膚病、胃脹(肝火盛)者，則切記不宜多吃龍眼。

如果你體質平和，吃一把龍眼並無問題，血虛者甚至可用桂圓燉紅糖補身。不過，當你開始咳嗽時，就要忌口，因為這種性溫味甘的水果可能會困住內熱，使內熱更盛、虛寒升級。

至於龍眼乾可至傳統市場等南北貨店採購盒裝的，品質較有保障。買回家後置於冰箱冷藏，但要密封，否則會過於乾硬，每次要食用時取出欲用之量即可。

自製龍眼飲品

龍眼酒

材料：龍眼肉300公克、麻油3大匙、老薑5~6片、米酒1碗、清水1碗。

作法：1. 先將薑片以麻油爆炒。
2. 再倒入龍眼乾炒約2分鐘。
3. 最後倒入米酒及清水各1碗煮沸即可。
4. 待冷卻後，密封裝罐約1個月後即可飲用。

用法：每日睡前1小杯。

功效：神經衰弱之失眠，滋養、產後虛補。

桂圓紅棗茶

材料：桂圓乾30公克、紅棗25公克、水300公克、蜂蜜適量即可。

作法：1. 先將桂圓、紅棗加水煮20分鐘。
2. 加蜂蜜攪勻。
3. 關火約燜10分鐘即可。

用法：當茶飲用，每日約1~2次即可。

功效：養心神、補血、美容。