



櫻桃

文／陳潮宗 台北市中醫師公會理事長

還記得對櫻桃的最初印象

嗎？外表小巧玲瓏，顆

顆鮮紅欲滴，看起來十分美麗誘人。唐朝詩人白居易曾在「櫻桃歌」中說道：「瑩惑晶華赤，醍醐氣味真。如珠未穿孔，似火不燒人。瓊液酸甜足，金丸大小勻。」以此詩讚頌著櫻桃的色、香、味俱全。然而櫻桃真正吸引人的，還不止於那誘人的外表，它的高營養價值，更是被人重視。

營養豐富

櫻桃極具營養價值，其中所含的鐵、鎂、磷、鈣、鉀等礦物質，含量較一般水果還要豐富。《名醫別錄》上說道：「櫻桃調中益脾氣，令人好顏色。」其他醫書亦有記載：「能大補元氣，滋潤皮膚」，這都是因為櫻桃所含之礦物質，能夠有效強化骨骼、改善腸胃、促進身體血液循環，所以其粉嫩膚色、調節生理機能、增強活力、減緩壓力的功效自然不在話下。這也是我們常聽到櫻桃能夠補血的原因。

再者，櫻桃中所含的維生素A、B、C等，含量亦頗為豐富，對美顏抗老化、預防肌膚病變、提高免疫力，甚至抗癌、抗文明病變都具有一定的作用，所以我們稱櫻桃為美容聖品、優質水果，是一點都不為過的。

藥用補養

櫻桃的食用已有很久的歷史，早在西漢《史記》就已有櫻桃的記載，宋朝的本草圖經上把櫻桃列入藥用。中醫認為，櫻桃具有很大的藥用價值，其全株皆可入藥，鮮果味甘、性溫，具有發汗、補中益氣、健脾祛濕的作用，適用於病後體虛、倦怠少食、風濕腰痛、四肢不靈、貧血等的食療。外用可治凍瘡、汗斑。

貧血及體虛的人，食後可以大補元氣、預防感冒，痛風的人吃後有降低尿酸的效果，更是孕婦的最佳補養食物。而櫻桃的葉、枝、根有溫胃、止血、解毒之功。但需特別注意的是，櫻桃性溫味

酸，不可多食，身體陰虛火旺及患熱病者應忌食。

不宜多食

選購櫻桃時，應選擇連有果蒂、色澤光豔、表皮飽滿的，如果當時吃不完，最好保存在零下1°C的環境中。櫻桃屬漿果類，故容易損壞，所以一定要輕拿輕放。

另外，櫻桃雖好，但也注意不要多吃。因為其中除了含鐵多以外，還含有一定量的氰甙（為一天然毒素，位於櫻桃核內），若食用過多會引起鐵中毒或氰化物中毒。一旦吃多了櫻桃發生不適，可用甘蔗汁清熱解毒。

保健功用

櫻桃具有諸多保健功用：

1. 預防貧血：由於櫻桃含鐵量高，而鐵是合成體內血紅素的原料，在人體免疫力、蛋白質合成及能量代謝等過程等有密切關係。
2. 養顏美容：櫻桃所含維生素群十分豐富，經常食用可使皮膚潤澤，具有抗老化的功能。
3. 防治關節炎：常吃櫻桃和喝櫻桃汁，對防治關節炎和痛風有一定作用。已患關節炎者，常食櫻桃有助於患處的消腫，減輕疼痛。感受風寒濕邪而致腰腿疼痛、關節麻木者，用米酒浸泡櫻桃，1周後，早晚各服1次，每次50c.c.，有一定效果；而每天吃20個帶酸味的櫻桃，則可有效抑制關節炎和痛風引起的疼痛。
4. 防治麻疹：櫻桃的果核性溫，有透疹解毒、發汗解表的功效，可用作發汗透疹之用。凡麻疹初起而未透者都可適用，煎湯作為洗劑，也有透疹的效果。

食療飲品

櫻桃甜湯

材 料：鮮櫻桃200公克，白糖1,000公克。

製作方法：1. 將櫻桃洗淨，加適量清水煎煮20分鐘。
2. 再加入白糖繼續煮沸1~2次後即成。

注意事項：每日飲3次，每次飲30~40c.c.。

功 效：促進血液再生，適合患缺鐵性貧血的病人飲用。