

# 荔枝快速補充熱能

文／陳潮宗 台北市中醫師公會理事長

**談**到荔枝，你是不是會不由自主的想到楊貴妃？傳說中，唐明皇為博得美人一笑，每到荔枝成熟季節，就派人快馬加鞭，火速遞上貴妃最愛的水果荔枝，馬上就能看見她綻放笑顏，因此荔枝素有「妃子笑」之稱。除了楊貴妃對荔枝情有獨鍾外，蘇東坡對荔枝更是讚賞有佳，白居易也為荔枝題詞「嚼疑天上味，嗅異世間香」。

## 維他命C含量多

荔枝含糖量高達14~18%，是為高糖分水果。《本草綱目》記載荔枝功用為「生津、通神、益智、健氣、益人顏色」，其果膠、檸檬酸、蘋果酸及維他命C含量豐富，主要增益皮膚健康、膚色白皙、臉色紅潤的要素之一，尤其對現代忙碌女性所衍生的種種皮膚問題，如細胞因產生自由基導致的老化，或者是黑斑，都是有預防好幫手。

## 一顆荔枝三把火

蘇東坡曾云：「日啖荔枝三百顆，不辭常做嶺南人」藉此表明對荔枝的喜愛。但荔枝又名火實，顧名思義為性熱也，可治寒，有強心興奮之效。1天吃300顆，很容易上火，反而會發生發熱煩渴，牙齦腫痛、流鼻血，生眼屎、胃脹滿而頭暈目眩、輾轉難眠現象。

## 淺嚐荔枝助消化

荔枝有舒肝解鬱、消除疲勞的功效，許多上班族中午不想出門買便當，其實吃上7、8顆荔枝就能在短時間內可以快速補充熱能，恢復體力，對於愛美女性無疑是減重的好食材。

但體質偏實熱、口臭、面皰痘疹者不宜多吃，以免加重病情，倘若一時貪食而出現胃脹、腹痛，甚至頭暈眼花症狀，則可將荔枝殼煮來當茶飲用，便可消脹止暈。

《評註飲食譜》：「荔枝甘溫而香，通神益智、填精充液，辟臭止痛，滋心營，養肝血，果中美品，鮮者佳，以核小肉厚」

## 荔枝殼外用去腳皮

荔枝殼除了可以煮茶飲消脹止暈外，也是美化腳底和去除老舊腳皮的好幫手。大家可以將荔枝殼撕成片狀，放入盆子中，加熱水淹過腳背即可，再加入蜂蜜2匙，以腳用力踩、摩擦，最後以溫水洗淨即可。

## 端午荔枝大豐收

荔枝盛產期在每年的5到7月，於端午節前後達巔峰，因此要吃荔枝就得趕快、趁鮮！否則一到陰雨連綿的梅雨季，又濕又熱的天氣很容易讓荔枝長滿了蟲，因此建議各位民眾一旦過了7月，這時要吃荔枝就得留意蒂頭部位了，以免誤食蟲隻而不自知。

## 冰鎮荔枝好口感

要吃出荔枝特殊果香味就得要嚐嚐冰冰涼涼的荔枝，不僅有生津效果，又能平衡甜膩感，尤其將釀製過後的荔枝酒冰鎮後，十分適合女性飲用，不僅可促進血液循環，還可潤澤肌膚呢！

但切記的是將荔枝存放於冰箱內時，務必要確實密封完整，以免導致脫水、變酸而失去荔枝原有的風味。

## 六月特價書籍

有效期間：97年6月16日至97年7月16日

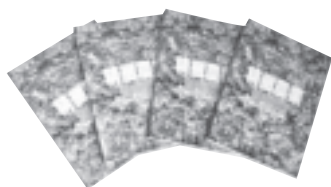
### 1 園藝作物組織 培養實用技術



定價：530元  
優待價：420元

### 2 精緻農業 實用技術

定價：450元 優待價：360元



### 3 蔬果芬芳錄

定價：300元  
優待價：240元



豐年叢書 內容豐富實用

敬請讀者訂購 利用（郵購另加掛號郵資60元）

豐年社

台北市溫州街14號 郵撥帳號00059300財團法人豐年社 洽詢電話：(02) 23628148分機30