



廈門評選 中國好桂圓

廈門日前首次舉辦精品桂圓王中王大賽，2014年「中國好桂圓」新鮮出爐。

組委會從數十家參賽的桂圓種植基地和農戶中精選出12份桂圓精品，現場接受由福建省亞熱帶植物研究所、廈門市農業技術推廣中心、廈門市同安區農業技術推廣中心等專業部門7位專家組成的專家團隊的檢測。

經專家評審後選出，廈門市同安區茂全果林專業合作社選送的桂圓產品獲得「2014年同安鳳梨桂圓王中王爭霸賽」金獎，廈門皇藍旺果蔬專業合作社和廈門同安好時節果蔬專業合作社選送的桂圓產品分別獲得銀獎和銅獎。

桂圓又稱龍眼，養血益智、補氣安神，自古被視為滋補佳品，廈門同安是中國桂圓六大產地之一，栽培桂圓歷史長達400多年。

桂圓：益心脾補氣血

桂圓古稱龍目，又名龍眼、圓眼、福圓、益智等，屬於無患子科龍眼屬。鮮桂圓果肉呈乳白色、半透明，味甜如蜜，乾後果肉變為暗褐色、質柔韌，稱龍眼肉，可食用，可藥用。

桂圓性溫味甘，益心脾，補氣血；具有良好的滋養補益作用。可用於心脾虛損、氣血不足所致的失眠、健忘、驚悸、眩暈等症。還可治療病後體弱或腦力衰退，早已成為一味良藥。古人很推崇桂圓的營養價值，有許多本草書都介紹了本品的滋養和保健作用。早在漢朝時期，桂圓就已作為藥用。

《名醫別錄》稱之為「益智」，言其功能養心益智故也。有滋補強體，補心安神、養血壯陽，益脾開胃，潤膚美容的功效。

據藥理研究證實，龍眼含葡萄糖、蔗糖和維生素A、B等多種營養素。其中含有較多的是蛋白質、脂肪和多種礦物質。這些營養素對人體都是十分必需的。桂圓的糖分含有能被人體直接吸收的葡萄糖，體弱貧血，年老體衰，久病體虛，經常吃些桂圓很有補益；婦女產後，桂圓也是重要的調補食品。

勞心之人，耗傷心脾氣血，食用桂圓更為有效。服法如下：

1. 每晚睡前吃10個桂圓，可養心安神，治療心悸失眠。
2. 龍眼30個取肉，紅棗10枚撕破，用粳米100克，煮粥2碗，加適量紅糖，早晚各吃1碗。可補脾生血，養心增智，老年人尤宜。

3. 每晨用龍眼10枚取肉，煮荷包蛋2個，加適量白糖，空腹吃。補脾養心，生血益氣。

4. 龍眼肉200克，加高粱白酒500毫升，泡1個月。每晚臨睡時飲15毫升。可恢復疲勞安神定志。



桂圓
桂圓肉

桂圓燉雞是體質虛寒怕冷者和氣血虛弱者的食療佳品。雞肉溫中益氣，桂圓補脾養血，兩者配合，氣血大益。

荔枝為貴 龍眼為良

李時珍在《本草綱目》中記載：「食品以荔枝為貴，而資益則龍眼為良」。

一般認為龍眼的補養效果較荔枝好，因荔枝性熱，而龍眼則性平。但虛火偏旺者，風寒感冒、消化不良者及孕婦不宜食。要選購正宗的優質桂圓應掌握以下的鑑別知識：

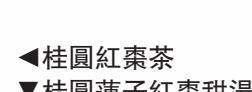
看——挑選桂圓，首先看它的外形。優質桂圓顆粒較大，殼色黃褐，殼面光潔，薄而脆。而其他桂圓，顆粒較小，殼面粗糙不平。

搖——優質桂圓因其肉肥厚，肉與殼之間空隙小，搖動時不響。如桂圓在搖動時發生響聲，桂圓肉薄。

嘗——揀一粒桂圓剝開嘗嘗，優質桂圓肉色黃亮，質脆柔糯，味濃甜。而其他產地的桂圓，味道遜色多了。

龍眼肉的養血之力比紅棗更強，故產婦吃雞蛋桂圓湯，對補養氣血大有好處。神經衰弱、更年期婦女失眠健忘、心煩汗出，食之亦好。桂圓肉在潤氣補氣之中，又有補血之功，不但能補脾固氣，且能保血不耗，具有甘而兼潤的作用，故多作滋虛清熱、產後、病後補品，食之對人體甚有裨益；桂圓核有理氣、化濕、止血、定痛等功效，適用於創傷出血、疝氣、癰癧、癰瘍等症；龍眼殼味甜、微溫、無毒，有祛風散邪、聰耳明目的功能，可治療心虛頭暈及癰瘍久不愈合等；龍眼樹根可治白帶；龍眼花治諸般淋症；龍眼葉適用於外傷，有止血消炎作用。

龍眼食療常與紅棗作配，二物皆能養血具相得益彰的作用；龍眼配搭蓮子，則可加強養心功效；進食桂圓內有上火現象者，可將桂圓肉先蒸熟用。



桂圓紅棗茶

桂圓蓮子紅棗甜湯

祛濕利筋 涼血止癢 土茯苓生地煲豬腳

提供：許燦熙醫師選用自民間驗方

主治：食物或藥物引起之皮膚敏感、風疹塊、丘疹紅點痕癢。

驗例：青年男子周身常出風疹塊，稍為食物不當即皮膚敏感，疹塊紅腫，痕癢難抵大便黏狀、小便短、黃。曾接受西醫治療，服用西藥能即時止癢但容易經常復發。求診中醫診斷為血熱生風，腸臟濕熱，風熱濕熱貫令肌表面痕癢，以中藥方治療3劑初步止痕，風疹漸退。患者提出希望以食療湯水作「排毒」，長期調理期能治本。遂建議他飲用土茯苓生地湯，隔天飲用連飲5次，風疹全退；再飲2次療程；數月未見發作，大小二便趨於正常。

按語：土茯苓及生地乃民間常用作治療皮膚病食療材料。

土茯苓，味甘淡，無毒，功能祛濕熱、利筋骨，主治風濕骨痛，心胃氣痛，腹瀉，腎炎，熱性腫毒，對於內臟濕毒，或由於藥物中毒所引起大便不正常，抑或濕熱毒邪蘊積血分所致的頑固性皮膚疾患，有一定功效。香港山野有土茯苓茶產出，鄉人常用，功能祛濕毒，清血液，治皮膚頑疾著名的「龜苓膏」，就是以土茯苓為主藥，配合金錢龜及其他藥材煎熬而成。

生地性味甘、苦寒。入心、肝、腎經，功能清熱涼血，常用於熱病斑疹，熱病傷陰，低熱不退，血熱妄行等症。

配合紅棗數粒，量雖少但有養血安神兼能緩和藥性、矯正藥味的功效；豬腳之天然膠質亦具養血潤膚的作用。



(二人份量) 生地 60g, 土茯苓乾品 45g (鮮品 300g), 豬腳1隻 (約600g), 紅棗3個。

材料：

瓦煲注入清水約2500ml，加所有材料(鮮土茯苓去皮乾淨切碎，豬腳洗乾淨出水備用)煲2.5小時約剩800ml。

製法：

每人每次飲1碗湯水約400ml，1日2次，豬腳、生地可吃。適合長期飲用，5次為1療程；亦可連飲2-3個療程。



秋季採挖，鮮用或乾燥切片生用。

生地味甘、苦，性寒。歸心、肝、肺經。功效清熱涼血，養陰生津。

《本經》：「主折跌絕筋，傷中。逐血癥，填骨髓，長肌肉。」

《別錄》：「主男子五勞七傷、女子傷中胞漏下血。」

《珍珠囊》：「涼血，生血，補腎水真陰。」

生地能滋陰補腎，不只生津止渴和涼血清熱，還對血崩、月經不調、胎動不安、便祕等有作用，凡是血分有熱傷陰的人，都可以經常服用。治內熱消渴(糖尿病)，常與山藥、豬胰子同用；治溫病傷陰，腸燥便祕，可與玄參、麥冬同用。

現代藥理研究指生地黃有一定的強心、利尿、升高血壓、降低血糖等作用。生地黃的提取物能促進血液的凝固。小白鼠口服生地黃，能縮短出血時間。地黃煎劑還有保護肝臟，防止肝糖元減少的作用。並有一定的抗輻射損傷作用。對多種真菌的生長有抑制作用。

用法用量：煎服，10~30g，鮮品用量加倍，或以鮮品搗汁入藥。鮮生地味甘苦性大寒，作用與乾地黃相似，滋陰之力稍遜，但清熱生津，涼血止血之力較強。

注意禁忌：本品性寒而滯，脾虛濕滯腹滿便溏者，不宜使用。

香港中醫臨床對證食療

撰文：蔡淑芬 食療製作：文基

· 逢周五刊出 ·

· 逢周五刊出 ·