



龍眼圓睜 安眠益智

□ 本刊記者

擁有一個堂皇顯赫的名字，卻形如枯槁，龍眼與嬌艷欲滴的荔枝簡直是醜與美的對比，甚至被戲謔為「荔枝奴」；但它有內涵，既滋補，又益智，對頭暈心悸均有療效，最適合用腦過多，引致失眠及心神不定的人士食用，藥用價值絕非荔枝可以比擬，果然不負「龍眼」之名。



夏季水果當荳，代表作之一有龍眼和荔枝。龍眼又名桂圓，因它的當荳期適逢桂花送香之時，因此有這雅稱，它與荔枝在形體及肉質方面均很相似，不過荔枝肉厚鮮甜，相形之下，龍眼似乎單薄清淡得多，因此很多人對龍眼的喜愛不及荔枝般瘋狂。

不過論食療價值，荔枝當然不是龍眼敵手。龍眼本身含葡萄糖、蔗糖、膽鹼、腺嘌呤、維他命A、B、蛋白質、脂肪、酒石酸等，醣份高，而且屬單醣類，因此容易被人體吸收，有助補充體力，令精神充沛。

安全健康安眠法

在療效方面，龍眼可謂天然補腦及安眠劑，能改善因用腦過度而引致的失眠問題，很適合都市人食用。香港人步伐急促，工作耗神，加上近來經濟不景，精神壓力倍增，容易引致精神恍惚，晚間輾轉難眠，因此不少聲稱能對付失眠的保健食品都甚受歡迎。

中醫稱這種情況是心血耗散，心脾陽虛，症狀除了失眠

外，還包括頭腦不清、記憶減弱、怠倦、心悸、食慾不振等。龍眼本身具養血安神、補虛益智、開胃健脾的功效，最能治理這類失眠心悸的情況，無論對工作上經常要用腦的人士，抑或近來埋首書本中的莘莘學子，都有安神補心、增強記憶的功效。

補品不一定昂貴

由於龍眼有滋補作用，因此貧血或產後婦女；或身體孱弱、疲倦懶怠的小朋友食後均能強身健脾，改善血虛體弱的情況，並可促進食慾。此外，假如經常頭暈，尤其俯身拾東西時有暈眩的情況，亦不妨服用龍眼製成的藥膳，相信有助改善問題。

龍眼除了新鮮食用外，藥材店亦可買到乾品，多用作煲湯熬粥，亦可當口果來吃，比市面上以大量白糖及防腐劑醃製的乾果健康及安全得多。不過它也不宜多吃，否則會令口乾舌燥、胃腸脹滿，咳嗽有痰的人士亦不宜食用。

龍眼食療速遞

以下介紹一些龍眼食療，有助大家更善用這廉價食物。

安眠鎮靜：

以龍眼肉乾3錢，沖滾水於睡前飲用，並食龍眼肉，有助入睡。另外亦可於睡前以龍眼肉、酸棗仁、茨實各5錢，用水煎服，亦有安睡作用。

補充腦力

龍眼肉煲燉雞蛋，加紅糖飲用，最適宜讀書用腦過度，或在工作上需要頻頻用腦的人士。另外月經不調的婦女亦可飲用此方。

增強體力

首烏2錢、當歸頭1錢、紅棗5粒、龍眼20粒，煮成糖水服用，既美味滋潤，又能補充體力，最適合產婦補身。

治療貧血

假如有貧血，可嘗試以龍眼肉、蓮子肉各5錢、糯米2兩煲粥食用。

改善心神不安

粳米30克洗淨煮粥，將煲好時加入30克切碎的龍眼肉，熬成龍眼粥，可加糖服用，能改善心悸及面色蒼白情況。🍵

