

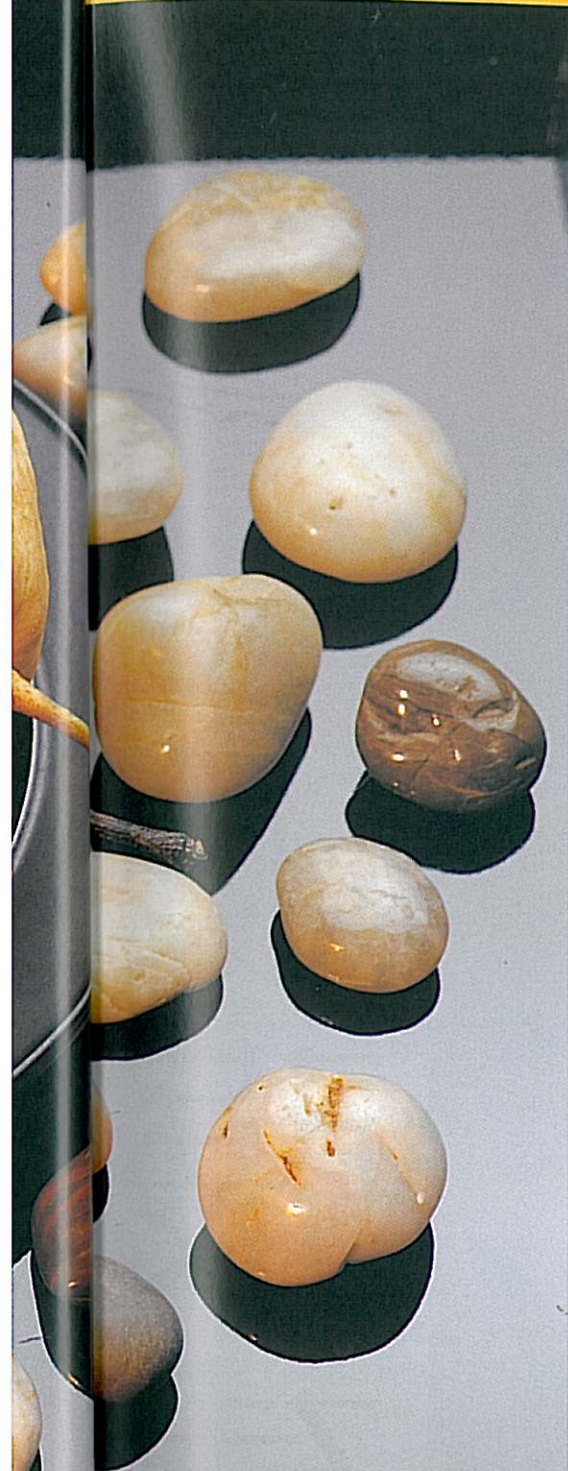


# 梨之秋冬滋潤物語

秋冬時分，全身由內到外都乾巴巴，感覺非常不舒服。不過大自然往往有巧妙的安排，有這樣的氣候，便有相應的食物。在一片乾燥的秋冬中，滋潤多汁的梨便應時登場。

梨有生津止渴、清熱解毒、潤喉除痰的作用，咳嗽多痰、喉嚨痕癢或患支氣管炎等呼吸道疾病時特別大派用場，經常飲酒食煙或捱更抵夜的人亦很適合。此外，它更能改善便秘，鎮靜神經，紓降血壓，改善心臟病，膽固醇過高亦合用。在這個冰冷枯乾的季節吃梨，令你身心都得到滋潤。

□ 思



## 梨

幾乎全年都可買到，但在秋冬特別叫人想起，其他水果的季節味道相對便來得較淡。它較一般水果多汁，水分佔約90%之多，吃它就像正在喝果汁一樣，而且它甜而不膩，特別潤心潤肺，所以每逢秋冬，很多家庭都會以雪梨煲水或煲湯飲用，食肆或甜品店也會適時推出杏仁燉雪梨等清潤糖水。

梨的原產地是中國，而中國目前的產量佔全球總產量的 $\frac{1}{3}$ ，是全球之冠。梨的品種多達1,030種，粗略可分沙梨、白梨、西洋梨等，不過大部分都愛以雪梨統稱，除了部分品種真是叫雪梨外，亦可能因秋冬的梨最美味，而以此習稱。梨除了用來煲湯燉製甜品外，亦可配以雞鴨魚或豆腐蔬菜入饌，別有一番風味。

### 捱更抵夜適用

梨除含大量水分外，營養亦很豐富，包括碳水化合物、蛋白質、脂肪、鈣、磷、葡萄糖、果糖、胡蘿蔔及維他命B1、B2、C等。它的食療功效亦很多，從它被冠以「百果之宗」便可略窺一二。生吃梨子，具降火清熱功效，若多吃煎炸食物，或捱更抵夜至燥火上升，甚至令面上長暗瘡的話，吃梨可解燥下火。假如

經常食煙或飲酒的人，更不妨養成吃梨的習慣。

梨經蒸或燉熟後，則能充分滋潤呼吸系統，保護喉嚨黏膜，減少發炎，有止咳平喘的作用，與川貝等更是治療慢性咳嗽、支氣管炎的最佳拍檔。另外若從事經常要說話的職業如教師或推銷員等，時常以梨加蜂蜜燉飲，亦有助保護咽喉聲帶，防止聲沙。

### 降血壓除膽固醇

由於梨有降燥火的功效，它對高血壓亦有幫助，可減輕因高血壓引致的頭暈或心悸，鎮靜神經，紓降血壓。另外它含一種纖維木質素，在腸中溶解後可形成像膠質的薄膜，能在腸中與膽固醇結合並排出，因此有助降膽固醇。

梨亦具有促進胃酸分泌及增進食欲的作用，若胃口欠佳或有反胃情況可試用。此外，都市人常有便秘問題，吃梨便可改善便秘，這大概與它含大量水分和纖維有關。

梨雖然有很多益處，也不宜一次吃太多，以免弄巧反拙，甚至引至腹瀉。像大部分食物一樣，梨也不是人人都適合食用，由於它性質寒涼，脾胃虛寒的人不宜，另外有慢性腸炎、腹瀉或孕婦亦少吃為妙。

今個秋冬，不想乾燥的氣候在身上留痕，除了注意潤膚外，也不忘吃梨滋潤一下。

#### 蜜汁蒸梨：

梨1個，蜂蜜60克。梨挖去核，倒入蜂蜜，蓋好蒸熟，適用肺燥熱的慢性支氣管炎患者。

#### 杏梨汁：

梨1個，杏仁10克。梨去核切塊，與杏仁同煮，熟後可加入少許冰糖。肺燥咳喘、無痰或少痰者佳宜。

#### 川貝澎大海梨湯：

梨1個，川貝母、桔梗各4克，杏仁10克，澎大海2克。梨切片，與所有材料同煲水飲，可治傷風感冒後痰黏不癒。

#### 馬蹄梨藕湯：

梨2個，蓮藕250克，馬蹄15粒，生地15克。以水煲煮 $1\frac{1}{2}$ 小時，加糖服用，約飲3至4天，適用於胃中虛火引起的牙肉出血、腫痛不已及口乾的情況。