



## 荔枝壳

除了下火,还可制香

尽管吃荔枝容易上火,但荔枝壳煮水却是下火良方。广东省名中医、岭南名中医、博士生导师、广东省中医院耳鼻咽喉头颈科主任医师、学术带头人李云英教授表示,过量食用荔枝,会出现咽痛、鼻出血、鼻塞流黄涕、腹胀、腹痛的症状,此时可用荔枝壳煎水饮用。而荔枝壳下火的说法源于中医“原汤化原食”的理论和现代药理学研究,荔枝壳性凉、味苦,可清热降火和利湿解毒,通过“以寒制热”中和果肉的温性。从现代药理看,荔枝壳含黄酮类(槲皮素、芦丁)、皂苷、多糖等物质,具有抗氧化、抗炎作用,能调节体内氧化应激反应,减轻炎症引起的“燥火”。

李云英提醒道,对于大多数人来说,用荔枝壳煮水“下火”是可行的,但体质虚寒者可能会加重寒症,因此不建议孕妇以及哺乳期女性食用,也不推荐长期大量使用荔枝壳“下火”。

此外,用来煮水的荔枝壳要选当季成熟、无霉斑的,洗净晒干后再下水。资深果农还提醒,荔枝外壳有凹凸,农药残留以及其他污垢很难清洗,用荔枝壳煮水一定要注意清洗干净。

更为有趣的是,荔枝壳在古代香料中有重要地位,宋代人们甚至将荔枝壳用于制作名贵的熏香。宋人陈敬所著的《陈氏香谱》记载了荔枝壳被合香家巧妙运用,其中,“小四和”便是由荔枝壳等果皮融合了沉香、檀香等珍贵材料制成,香气独特。

也有宝妈发现荔枝壳的其他妙用,将晒干的荔枝壳与白醋熬煮后,可轻松清洁金属水垢;晒干的荔枝壳放在冰箱,可一定程度上消除异味。

## 荔枝果肉

是补品,也能入馔

《本草纲目》曰:“荔枝有补脾益肝、生津止呃、消肿痛、镇咳养心”等功效。李云英表示,俗语“一颗荔枝三把火”,说明市民对荔枝补益作用的认同,这“火”对于体弱、脾阳不足、阳虚体质,是补阳上佳食材。在耳鼻喉科,适用于身体虚弱、脾阳不足、阳虚痰湿体质引起的鼻痒喷嚏、鼻塞怕冷、咽痒异物感有痰、痰稀易咳等不适,是大补之品。现代研究也发现,荔枝果肉有营养脑细胞的作用,可改善失眠、健忘、多梦等症。

此外,李云英表示,荔枝果肉除了补脾益气、养心安神、养肝通络、养肝通络等药用之外,还含有丰富的葡萄糖、蔗糖及各类维生素、蛋白质、脂肪以及维生素A、B、C等,并含叶酸、精氨酸、色氨酸等人体所必需品,可提供热量,调节免疫力。

不过,李云英提醒市民,荔枝虽好,不可贪吃,特别是阴虚火旺体质者或者糖尿病患者,建议少吃。另外,荔枝不宜空腹过量食用,避免出现“荔枝病”。

大多数人,只把荔枝当做一种水果,老饕则将荔枝入馔,做成各种美食,诸如荔枝冰沙、荔枝酒以及各种家常菜。

## 城事

全身都是宝,食养需有道

# 荔枝的“隐藏宝藏”这样打开

在热播剧《长安的荔枝》中,为了将岭南鲜果荔枝运送回长安,李善德可谓绞尽脑汁。这岭南佳果为何如此受青睐?白居易在《荔枝图序》中写道,“朵如葡萄,核如枇杷,壳如红缙,膜如紫绡,瓤肉莹白如冰雪,浆液甘酸如醴酪。大略如彼,其实过之。”荔枝除了果肉,壳、核、木、叶、花等均是“隐藏的宝藏”。

■新快报记者 梁燕芬 谢源源 李斯璐 文/图



## 荔枝菌

只有一个月的限定美食

每年荔枝季,还有一样美味让人欲罢不能,那就是荔枝菌。荔枝菌是荔枝树下生长的一种菌类,因其味道鲜美,被称为“岭南菌王”。

“荔枝菌在6、7月荔枝成熟时才有,一年吃一次,每年吃的时间不长,最多也就一个月左右。”东莞种植荔枝的果农罗树新告诉记者,不是每一棵荔枝树下都有荔枝菌的。“要种三年以上的荔枝树才可能有荔枝菌,而且必须是潮湿的环境,且有白蚁窝,如果没有白蚁窝是长不出荔枝菌的。”罗树新介绍说,荔枝菌的生长要靠天时地利,一般在雨季后,经过高温多雨,一下出太阳一下大雨,荔枝菌就迅速生长出来。摘完了,不要破坏白蚁窝,第二天又长出来。“一个地方只能连续

摘三天,三天后就只能等明年了。”

据了解,荔枝菌要靠人工去采摘。荔枝菌采摘时机在破土后几个小时内,而且要在菌伞未打开时摘下最新鲜,如果菌伞打开,鲜美大打折扣。物以稀为贵,在广州荔枝菌价格也不便宜。记者在某买菜平台上看到,荔枝菌150克售价99元。而在增城市场,一斤荔枝菌的价格从一百多元至两百多元,而在刚上市时甚至卖到三百多元一斤。

吃荔枝菌,可以说要抢时间。比起荔枝,荔枝菌对时效的要求更高。“荔枝菌的保鲜期极短,即使是同一天,留到傍晚再吃,鲜味也退了很多。吃起来非常清甜、脆爽,是大自然最好的馈赠。”增城的一位老饕告诉记者,烹调荔枝菌最常见的做法是隔水蒸,只需加点油、盐即可,清蒸的荔枝菌汁水用来拌饭非常鲜美。如果是用来滚汤,时间不宜太长,免得香气散去。



■荔枝菌。

## 荔枝核

可以入药,也是高颜值盆栽

除了荔枝壳,荔枝核也是一味中药。《药性歌括四百味》指出,荔枝核温,理气散寒,疝瘕腹痛,服之俱安。李云英表示,荔枝核味甘、微苦,性温。入归肝、肾经。具有理气、散结、止痛的功效,常常用于寒疝腹痛、睾丸肿痛的治疗。

而用荔枝壳、肉、核烹煮的荔枝干茶,既有荔枝肉健脾补虚的功力,又有荔枝壳的苦凉降心火,还有荔枝核行气散结,祛寒通络,可进一步帮助人体有效吸收荔枝的营养。具体做法是:以每个成人用荔枝干三颗,先将荔枝干剥开,拍开荔枝核,将其一起放进煲里,煲煮时间大约60分钟,后当茶饮。

不过,巧思的网友则将荔枝核“开发”成高颜值盆栽。将多颗荔枝核遮光水培,将会收获一盆粉嫩的“小树林”盆栽。记者亲测,一定要遮光,要不然盆栽的颜值会大打折扣。

## 荔枝木

用来烧鸡烧鹅烧排骨,正斗嘢

荔枝树身也有大价值。在广州、东莞、惠州等地,不少农家菜馆用荔枝木来烧鸡、烧鹅、烧排骨等,有些餐厅仅靠一道“荔枝木烧鸡”便可收获不少食客。

荔枝木柴有淡淡果木香味,用来烧鹅更是一绝。“荔枝木很耐烧,别的木头烧一个小时,荔枝木可以烧三四个小时。”增城区一家经营荔枝木烧鹅的餐厅工作人员告诉记者,荔枝木质地坚硬,油脂少,耐烧,少烟,因此是烧鹅、烧鸡等的好材料。据介绍,荔枝木要存放比较长时间,要晒至少三四个月,使木头中的油脂和水分自然流失。“这样烧出来的鹅才不会发黑,成色更靓!”在荔枝产区,获取荔枝木并不难,因为每年在果季结束后,需要砍掉很多侧枝,才有利于来年果树生长。

此外,荔枝木的木纹美观,色泽呈红褐色,木质坚硬,耐磨耐用,抗酸防潮的性能强,还能用来做家具,被称为“中国酸枝”。增城区栽种荔枝的果农阮先生告诉记者,“荔枝木生长缓慢,一年才增长0.3厘米,直径超过30厘米的荔枝树,树龄要一百多年了,一般也舍不得砍掉,所以能用来做木材的荔枝木并不多。”

此外,据《本草纲目》记载,荔枝木能够止血、止痛、调节气血,树皮和树叶可以用于治疗疾病。

## 荔枝花、叶、根

入药各有妙用

荔枝全身都是宝,那么花、叶、根有没有用呢?答案是:有用!

据增城荔枝果农阮先生介绍,虽然荔枝花的食用不如荔枝果肉那么普遍,但当地人认为,荔枝花有清热解暑、活血化淤的功效,因此,将荔枝花晒干用来泡茶降火。此外,荔枝花期长,可供采花蜜。荔枝蜜产量高,香甜可口,有益气健脾,补中缓急,润肠通便的作用,是老幼皆宜的天然保健食品。

据清代岭南医家何克谏编撰的中医药学著作《生草药性备要》记载了荔枝叶消肿止痛,治疗皮肤炎症的偏方。在东莞,当地民众对荔枝叶也有妙用,如果被蚊虫叮咬后皮肤痒,用荔枝叶来煮水,用来洗痒的地方,效果很好。

据《福建中草药》《泉州本草》《海上集验方》等书籍相关记载,荔枝根可祛风除湿、止痛,常用于缓解风湿痹病、胃痛等。