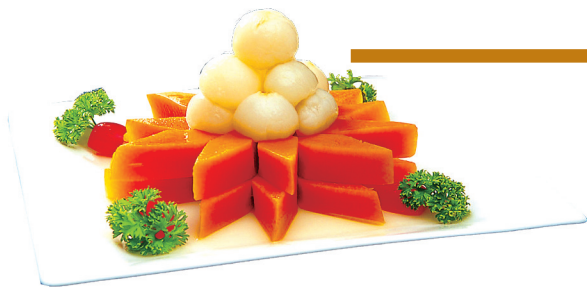


优质滋补品

龙眼

撰文 谈宜斌



龙眼最早起源于中国。传说很久以前，福建莆田兴化湾有一条恶龙，每年兴风作浪，淹没良田房屋，残害人民百姓。有一位智勇双全的少年，决心为民除害，杀死恶龙。他刻苦学习剑术，练得一身好武艺，终于把恶龙砍成两段。当他挖下恶龙的眼睛，拿去拜祭受害的乡亲时，突然轰隆一声，龙眼从他手里坠入地下，立刻长出了一棵大树，所结的水果像龙眼一样。人们认为这种水果是龙眼变的，便称其为龙眼，也有的称龙目。

这个故事毫无疑问是杜撰的，中国人给果品命名，往往涉及到这种果品的渊源、形态、性能、味道或用途等方面的知识，龙眼也不例外。李时珍在《本草纲目》中说：“龙眼、龙目，象形也。”因与荔枝同属于无患子科，果肉类似荔枝，在荔枝罢市以后登场，故有亚荔枝、荔枝奴之名；有些迟熟的品种，要在农历八月桂花飘香的时候才成熟，故又称之为桂圆。除此之外，龙眼还有圆眼、燕卵、蛟泪、比目、骊珠、木弹、蜜脾、川弹子、益智等多种别名。

历史记载

在中国古籍中首先涉及龙眼的是《汉书·南匈奴传》：“汉遣单于使令谒者，将赐送橙桔、龙眼、荔枝。”晋代和晋代以后，有关龙眼的记载就多了，如晋人嵇含的《南方草木状》载：“木高一二丈，似荔枝而枝叶微小，凌冬不凋。春末夏初，开细白花。七月实熟，壳青黄色，文（纹）作鳞甲，形圆，大如弹丸，核若木椀子而不坚，肉薄于荔枝，白而有浆，其甘如蜜。实极繁，每枝三二十颗，作穗如蒲桃。”这就把龙眼的形态特征描绘得淋漓尽致，宛如向读者画了一幅草图。元人王祜编纂的农书，对龙眼更是作了公允的评价，指出：“龙眼与荔枝齐名，味亦甚美。登盘俎而充供御，称于魏王之诏，咏于左思之赋。岂凡果之可比哉！”明人宋珏在《荔枝谱》中，亦有一段文字专道龙眼的好处：“圆若骊珠，赤若金丸，肉似玻璃，核如黑漆。补精益髓、蠲渴扶饥，美颜色、润肌肤，种种功效，不可枚举。至于寄远广贩，坐贾行商，利反倍于荔枝，则龙眼目何可贬也？”

性温味甘

龙眼确实身价不凡，在每100克鲜果中，含糖类16.2克，蛋白质1.2克，磷26毫克，钙13毫克，铁0.4毫克以及较丰富的维生素A、维生素B、维生素C、酒石酸、皂素、鞣质、胆碱、脂肪等。其果性温，味甘，无毒，有益心脾、补气血、安心神等功用，为质量优良的传统滋补果品。诚如李时珍所云：“食品以荔枝为贵，而资益则龙眼为良。”但龙眼滋补，一般都是取其鲜果加工的龙眼肉和龙眼干，再配上其他食物或药材，经制作后食用。

临床应用龙眼，多通过食疗食补，用来医治心悸、失眠、健忘、贫血、神经衰弱、病后产后体虚、肠风下血诸症。如龙眼酒：龙眼肉不拘多少，浸入上好白酒内百日，经常饮用，有温补脾胃、振助精神之功。龙眼膏：龙眼肉30克，白糖3克，置碗中蒸服，大补气血，力胜参、芪，故又名“代参膏”。龙眼粥：龙眼肉15克，红枣3~5枚，糯米100克，共煮为粥食，具养心、安神、健脾、补血之效。年老气血虚弱者，妇女产后体虚乏力、久不复原者，或营养



不足引起贫血者,可用龙眼肉、当归、熟地各15克,鸡肉250克共炖,吃肉饮汤;或龙眼肉18克、鸡蛋2个,共炖熟食用,每日1~2次,有很好的补血养血效果。以治疗思虑过度、劳伤心脾、健忘怔忡、虚烦不眠、自汗惊悸的著名方剂——“归脾汤”,也是以龙眼肉、酸枣仁(炒)、黄芪(炙)、白术(焙)、茯神各一两,木香、人参各半两,炙甘草二钱半配制而成的。《药品辨义》指出:

“桂圆,主滋脾,为补血生津之品……凡上部失血之后,入归脾汤,同莲、芡以补脾阴,使脾旺统血归经。如神思劳倦,心经血少,以佐麦冬、生地补养心血;又劳伤筋骨,肝脏空虚,以助归、熟培补肝血。”

加工方法

龙眼同荔枝一样,不耐贮藏。将鲜果加工成龙眼肉或龙眼干,是保藏并以致远的好办法。关于龙眼肉的加工方法,基本上分为生晒和熟晒两种:生晒就是将鲜龙眼去掉壳和核,取肉放在太阳下曝晒,直到用劲捏果肉成团、松手又能散开即成;熟晒比生晒多一道工序,即先把龙眼带壳放入开水中泡2~3分钟,或放在烘干机中焙至六七成干,然后剥壳取肉晒干而成。前者每100克鲜果可得10克龙眼肉,色作金黄,明净油亮,清甜而具蜜味;后者每100克鲜果可得11~14克龙眼肉,颜色发黑,质地不及生晒者佳。

关于龙眼干的加工方法,则是将鲜龙眼连壳,放在开水中

泡5~8分钟,再用微火烘烤干即成。明代《广群芳谱》载:“白露后采,用梅卤浸一宿,取出晒干,用火焙之,以核干硬为度。”这种加工龙眼干的方法虽比较讲究,但同现代加工龙眼干的方法基本上是一致的。闽广人为防虫蛀,常在龙眼干的外壳上涂抹姜黄末,色作黄褐,十分悦目。

龙眼除鲜食、药用和作滋补品外,亦可做菜。“两广”人多用龙眼肉配杏仁、雪耳,制作“元杏炖雪耳”,清甜滋润,爽口不腻,可谓南国佳肴之一。“龙眼湘莲”是一款素菜,具有香糯滋补、清雅不凡的特色,其烹制方法是:先将去芯莲子洗刷干净,装在炖盅内,加进冰糖,用旺火蒸约半小时,再放入洗净的龙眼肉,继续蒸约半小时,待莲子酥烂出笼时,加入糖桂花而成。此外,将龙眼加工成糖水龙眼罐头、速冻龙眼等,既有鲜龙眼的美味,又耐贮运,是现今国际市场上供不应求的畅销品。将龙眼干和龙眼肉作为甜食食用或泡茶饮用,无论大人或小孩都十分珍爱。龙眼果核不仅能治疗疮疥、癣、无名肿毒、刀斧伤,而且因含淀粉70%以上,每50公斤可酿制37度烧酒25公斤。它还是制造高级活性炭和浆糊的好原料。

主要产区

世界龙眼的产区主要在中国,印度、越南、泰国等热带和亚热带国家虽有少量出产,但都是从中国直接或间接引种的。现在中国的龙眼,多分布于福建、广东、广西、海南、四川、云南、



贵州、台湾等地海拔500米以下的山地。其中以福建的产量最多,占全国的一半以上。据不完全统计,全国龙眼约有近400个品种。《中国龙眼志》则把全国龙眼品种资源区,分为主栽品种、优稀单株、一般品种和选育种4种。按照传统的看法,以产于福建云霄、莆田等地的“虎眼”、广州附近的“石硖”以及四川泸州的“八月鲜”龙眼为上乘。龙眼树的经济寿命很长,一般为60~100年,最长可过400~500年,百年以上的果树年产250~500公斤龙眼较为普遍。■

(责编 李璿)

