

# 夏日水果“有火” 怎么吃才健康？

中医医师介绍，吃荔枝喝荔枝膜衣煮水，吃龙眼搭配绿茶等都有效

广西的夏天，“果盘子”满满当当。走进各大农贸市场，榴莲软糯香甜、荔枝清甜爽口，果香阵阵扑鼻而来，让人忍不住驻足挑选。然而，在享受“水果自由”的同时，不少市民却因贪吃而遭遇“甜蜜的烦恼”——喉咙肿痛、口腔溃疡、口干便秘等。为此，记者专访南宁市妇幼保健院中医科中医主治医师盛昌敏，为大家揭开热带水果的养生密码与科学食用之道。

↑吃榴莲时搭配山竹，可中和榴莲的燥热。

近期，在广西海吉星农产品国际物流中心，水果经营户廖广生的榴莲摊前围满顾客。“现在每天能卖35~40吨，价格比3月便宜了20%~30%。”他一边称重一边介绍。此外，黑叶荔、香荔、桂味、妃子笑、贵妃红等广西本地荔枝大量上市，吸引不少市民购买。然而，不少市民在实现水果自由的同时也深受“上火”困扰。市民张女士坦言：“我特别喜欢吃荔枝，一吃就停不下来。有一次买了两斤，当天就吃完了，结果第二天早上起来喉咙痛得厉害，嗓子都有点哑了。”王先生则对芒果情有独钟，但也十分苦恼：

“吃芒果的时候觉得特别香，可是吃多了嘴角容易长泡，脸上还冒痘痘，几天都好不了。”

盛昌敏介绍，中医认为，热带水果多是天地孕育的时令“温补良药”，盛夏成熟的水果吸收了充足的阳气，果肉的成熟度与营养含量均达峰值，尤其对于体质比较虚弱的人，是极好的滋补之品。因此，在一年中最热的季节，进食最热性的水果，有点“冬病夏治”的意味，例如，许多女性冬季手脚冰冷，或哮喘患者冬季容易发作，夏季适当进食些热带水果，可以起到一定的调理作用，到了冬季能减少“冬病”发作的概率。

但热带水果吃一口不满足，吃多了又上火，的确让人困扰。盛昌敏表示：“俗话说，三步之内必有解药，以现在大量上市的荔枝为例，荔枝壳和果肉之间有一层白色的膜衣，市民将其撕下来煮水，有清热降火的效果。”

此外，按照广西南宁的传统，吃芒果等热带水果时蘸着椒盐，其实也能去火。盛昌敏提醒，在品尝热带水果的同时，搭配一些清热泻火的食物能起到一定的缓解作用。比如吃荔枝、龙眼时，可搭配绿茶、菊花茶等饮品，绿茶性寒，菊花茶能清热解毒，有助于平衡体内的热气；吃芒果时，可搭配酸奶，酸奶中的益生菌有助于消化，还能减少芒果的湿热影响；吃榴莲时搭配山竹，可中和榴莲的燥热。如果出现轻微的上火症状，不必过于担心。“吃一些清热降火的食物，如绿豆汤、苦瓜、冬瓜等就可以了。”盛昌敏说。此外，还可以用淡盐水漱口，缓解喉咙痛等不适症状。

→琳琅满目的夏季水果。

## 相关链接

### ◎水果入膳！“上火”秒变“养生”

最近你的朋友圈是不是被“荔枝入菜”刷屏了？当“妃子笑”跳进排骨汤，当东南亚的榴莲撞上老母鸡，当芒果的香甜裹住鲜虾的Q弹，当龙眼与排骨同时出现在炭火上……社交平台上，一场关于热带水果的“厨房革命”正悄然兴起。

南宁市妇幼保健院中医科中医主治医师盛昌敏介绍：“现代人大多存在脾胃气虚的问题，就像一台动力不足的粉碎机，面对热带水果的高糖、高热量，很容易‘卡机’。这时与其硬扛导致上火，不如换个思路——让水果入菜，用食材的偏性调和体质的偏性。就像榴莲壳煲汤，用壳的凉性对冲肉的热性；又如潮汕人做的荔枝蜜饯，用盐水浸泡去除燥气等。”他表示，除了榴莲壳煲汤、荔枝酿酒等常见的食谱，热带水果还有不少健康又美味的隐藏吃法。

### ◎热带水果多元吃法

**芒果奶昔：**芒果去皮去核，与牛奶充分搅拌均匀，加入适量酸奶就是芒果奶昔，芒果的热性和牛奶的寒性碰撞在一起，既美味又能寒热中和，不怕“上火”。

**荔枝银耳羹：**荔枝剥壳去核，与新鲜银耳一起炖煮至银耳软烂出胶，起锅后撒上几颗枸杞，有滋阴润燥、美容养颜的功效。

**龙眼蒸鸡：**鸡肉切块，加姜丝、盐、糖、料酒、生抽、淀粉等抓匀腌制20分钟后，铺在盘底，撒上新鲜龙眼肉和去核红枣、泡软的枸杞，放入已烧开水的锅中，大火蒸15分钟左右直至鸡肉熟透，出锅时淋上少许香油即可食用。这道经典粤菜非常适合体弱的老年人和食欲不振、纳食减少的体虚者等。

**榴莲鸡汤：**选用整只鸡切块，榴莲肉选果肉颜色较浅、质地稍硬的品种更佳，加姜片、红枣、枸杞一起炖煮，功效堪比中医的十全大补汤。

**榴莲西米露：**西米煮至透明，加入椰奶和冰糖水搅拌均匀，最后加入新鲜的榴莲果肉，冷吃热饮皆宜，其中西米和椰奶、冰糖均能滋阴润燥，与榴莲性热燥补相辅相成。

**玉灵膏：**选用干龙眼肉，西洋参打粉，按10比1的比例搅拌均匀放入炖盅，纱布覆盖防止水蒸气进入，将炖盅放入锅中，旁边放一碗大米，隔水蒸40小时，蒸成膏状物后自然冷却，放冰箱冷藏保存，每次一勺加热水化开饮用，可以补血益气、养心血安心神，改善睡眠质量，达到美容养颜的目的。

据南宁晚报

