YURIY DRYHA/ADOBE STOCK



SEA WAVE/ADOBE STOCK



ALEXSHYRIPA/ADOBE STOCK



❶中醫理論認為，桃子性溫，味甘酸，可以補氣血、生津止渴、潤腸通便。❷杏子中含有大量植物酸，少吃可以開胃，貪吃會導致胃部不適，侵蝕牙齒。❸李子屬於生冷之物，吃多了會嚴重損傷脾胃陽氣。

為甚麼說「桃養人 杏傷人」

民間俗語中 隱藏的養生智慧

文｜小枚

在民間口耳相傳的諺語中，有一句關於夏日水果的俗諦特別驚悚：「桃養人，杏傷人，李子樹下埋死人。」

每當蟬鳴響起、桃李滿市的季節，長輩們總會用這句話來叮囑晚輩切勿貪嘴，吃得過多。

這句順口溜聽起來像是有些誇大其詞、危言聳聽，尤其是最後一句「李子樹下埋死人」，更是讓人背脊發涼。難道這些我們日常生活中再熟悉不過的水果，真的藏有甚麼致命的「毒素」嗎？

一.為甚麼說「桃養人」

我們先來看看備受讚譽的「桃養人」。在傳統文化中，桃子向來是長壽與吉祥的象徵（如：西王母的蟠桃、祝壽用的壽桃）。而在中醫與現代營養學的角度來看，桃子也確實配得上這個「養」字。

1. 中醫眼中的「補氣血」之果

中醫認為，桃子性溫，味甘酸，具有補氣血、生津止渴、潤腸通便的作用。對於大病初癒、氣血虧虛、面色萎黃的人來說，適量吃點桃子能起到很好的滋補作用。

2. 現代營養學的驗證

從西方營養學來看，桃子的含水量極高（達 80% 以上），且含有豐富的膳食纖維、維生素 C，以及鉀、鐵等微量元素。

高鉀低鈉：有助於利尿消腫，對維持血壓穩定非常有益。

豐富的水溶性纖維：能夠促進腸胃蠕動，緩解夏日因燥熱引起的便秘。

小貼士：雖然桃子「養人」，但其性溫，且含糖量不低。內熱偏盛、容易上火的人，或是糖尿病患者，依然需要控制食用量，不能當作飯來吃。

二.杏吃多易引起身體不適

相比於桃子的「和藹可親」，杏子就顯得有些「脾氣暴躁」了。俗話說「杏傷人」，這主要是因為杏子吃多了，確實容易引發身體的不適。

1. 胃酸過多與牙齒酸蝕

杏子中含有大量的植物酸（如：蘋果酸、檸檬酸）。適量食用可以開胃，但如果一時貪嘴吃得太多，過量的酸液會強烈刺激胃黏膜，導致胃酸倒流、胃痛，甚至誘發胃潰瘍。

同時，高濃度的果酸也會侵蝕牙齒表面的琺瑯質，讓人感覺「牙齒酸倒了」，連豆腐都咬不動。

2. 苦杏仁苷

這才是「傷人」的核心所在。我們常吃的杏，其果核內部含有杏仁。

甜杏仁多為人工培育，毒性極低。而苦杏仁含有較高濃度的苦杏仁苷。當苦杏仁苷被誤食，並在人體內水解後，會釋放出劇毒的氫氰酸。

這種物質會抑制細胞呼吸酶的活性，導致組織缺氧。兒童如果誤食了未經處理的苦杏仁，僅僅幾顆就可能引發中毒，出現頭暈、心悸，甚至呼吸困難。

因此，「杏傷人」很大程度是在警告人們不要亂吃杏仁。

●桃子性溫，補氣血，要潤腸可每天食用1～2個。

●杏子性熱，酸度高，因含氰苷，每天不超過3～5個。

●李子性平偏涼，易傷脾胃，每天不超過3～5個。

三.李子樹下埋死人？

這句俗語中最駭人聽聞的，莫過於「李子樹下埋死人」。

難道李子是像斷腸草一樣的劇毒之物嗎？其實，這是一種高度誇張的修辭手法，目的是為了引起人們對「過量食用李子」的極度重視。

1. 傷脾胃與助濕生痰

中醫認為，李子性平，味甘酸，入肝、胃經。

少吃能生津清肝，但《本草綱目》中也明確記載：「李味甘酸，不可多食，令人發虛熱。」

李子屬於生冷之物，吃多了會嚴重損傷脾胃陽氣。在沒有冰箱、醫療條件落後的古代，夏天大量食用冰涼、酸澀的李子，極易引發嚴重的急性腸胃炎（拉肚子、嘔吐）。

在脫水就能致命的古代，這確實可能引發嚴重的後果。

2. 未成熟李子含毒性

與杏子類似，未成熟的青李子或李子核仁中，也含有微量的氰苷類物質。

張蘇雲 張/ ADOBE STOCK



▲未成熟的青李子含有微量的氰苷類物質，絕對不要吃。

如果大量進食未成熟的酸澀李子，毒素在體內累積，就會導致化學性食物中毒。

這也就是為甚麼古人會說「苦李不可食」，如果在路邊看到結滿果實卻無人採摘的李樹，那這棵樹的李子大概率是苦的、有毒的。

四.這樣享受夏日果香最健康

「桃養人，杏傷人，李子樹下埋死人」這句諺語，它用對比鮮明，甚至有些驚悚的語言，告誡後人「物極必反」的道理。

那麼為了在夏天既能享受到水果的美味，又能保持身體健康，我們可以參考下表的科學食用建議：

桃子性溫，補氣血，要潤腸可每天食用 1 ～ 2 個。內熱重者少吃，吃前洗淨果皮絨毛，以防過敏。

杏子性熱，酸度高，因含氰苷，每天不超過 3 ～ 5 個。切勿食用未經處理的苦杏仁，胃酸過多者慎食。

李子性平偏涼，易傷脾胃，每天不超過 3 ～ 5 個。絕對不要吃未成熟的青李子，空腹時切勿食用。

結語

如今，我們大可不必談「李」色變。只要掌握「熟透再吃、適量而止」的原則，不管是養人的桃、微酸的杏，還是爽脆的李，都是大自然在炎炎夏日賜予我們的解暑佳品。

聽老祖宗的話，不是要我們拒絕美食，而是要學會「克制」的美德。

❹桃子汁在夏季飲用可消暑降溫、生津止渴。❺❻杏子和李子製成乾果後，酸甜可口。

NEW AFRICA/ADOBE STOCK



PIXEL-SHOT/ADOBE STOCK



DASHU83/ADOBE STOCK



家常蔬菜

冬瓜

MUSTBEYOU/ADOBE STOCK



文｜山平

冬瓜是夏日消暑好食材，身軀沉甸甸卻高掛生長，產於盛夏卻名為「冬」。妥善保存，冬天還能享用。

不產於冬的「冬瓜」

冬瓜盛產於夏秋，卻以「冬」為名。主要原因是老熟的冬瓜表皮會分泌一層白霜，酷似冬日細雪，在酷暑中觀之分外清涼。此外，其皮厚耐貯藏，採收後能一路保存至冬天食用，故古人賦予其「冬瓜」這般浪漫的雅稱。

SOMRERK/ADOBE STOCK



冬瓜起源於亞洲熱帶地區，因性微寒、能清熱祛濕，特別適合華南與港粵等濕熱地區，成為當地老火煲湯與「冬瓜盅」的靈魂食材。各地華人也常用其熬茶或燉排骨，東南亞亦有入菜習慣，是普及的夏日消暑食材。

大冬瓜吊起來長更好

冬瓜屬於葫蘆科的瓜類蔬菜，體型沉重卻是攀援植物。農民搭建瓜棚讓硬韌的瓜藤向上攀附，滿園冬瓜吊著如燈籠。待瓜果漸大，再以繩網或竹籃細心托住。懸空生長通風良好，且少病蟲害，瓜肉質地比貼地生長者更為甜嫩。

整顆冬瓜放在陰涼通風處，能保存一個月以上。

市售多是切塊或切厚片販售，買回家後保存有妙招：先用匙羹將容易腐爛的瓜瓤與瓜籽刮除乾淨，再用廚房紙巾吸乾切口水分，最後貼緊保鮮膜放入冰箱冷藏，即可保鮮 3 至 5 天。

蝦乾冬瓜湯

食材 冬瓜 400g、蝦乾 20g、蒜頭 2瓣、香菜1小把、水600ml。
調料: 鹽、白胡椒粉適量。

做法
①**處理食材:** 冬瓜去皮、瓤切片；蝦米泡水洗淨瀝乾；蒜頭切碎。
②**爆香:** 熱鍋倒入食用油，放入蒜碎與蝦米，以小火炒出香味。
③**燉煮:** 放入冬瓜片翻炒均勻，加水600ml，大火煮滾後轉小火煮10分鐘，至冬瓜呈透明狀。
④**調味起鍋:** 鹽先少許添加，嘗過湯頭後再依個人喜好酌量補足。關火盛碗，撒上香菜即可。

KRITCHAI/ADOBE STOCK

