

李子



性：平 味：甘、酸

歸經：肝、腎

營養與功能：李子是夏天非常受歡迎的水果之一。李子即李的果實，品種眾多，顏色豐富。

從淡黃色到深紫色的，從圓形到橢圓形的，從酸甜到微苦的都有。

李子不僅美味，而且含多種維生素、礦物質和抗氧化物質，夏天吃有養生保健作用。

中國稱李子為李實，入肝、腎經，能促進消化、清肝解熱、生津止渴，也具美容功效。《本草綱目》記載，李花若和於面脂中，有很好的美容作用，可去粉滓黑黯，對臉上的汗斑、黑斑等，有淡化功效。

除了當水果食用外，中國人也喜歡以李子製作食療，以下是一些簡單建議：

1. 加冰糖燉食，可以潤喉開音。
2. 加陳皮製成陳皮李蜜餞，可作為果醬食用，有化痰、消食功效。
3. 與麥牙製成糖葫蘆，或與高粱醋、冰糖製成果醋，可促進消化、增進食慾。

※注意事項：消化性潰瘍者忌

