

“海丝”佳果龙眼的食养智慧



眼下正值新鲜龙眼大量上市，街边摊点一串串饱满的果实总能吸引路人目光，让人忍不住驻足挑选几串，品尝这份应季清甜。在泉州人看来，龙眼既是本地美味水果，又是食疗佳品。医生提醒，龙眼虽好，但三类人应谨慎食用。

□融媒体记者 张君琳 通讯员 黄小娇/文
CFP/图

宋代“海丝”商贸已有龙眼干

闽菜文化专家、泉州市申创世界美食之都专家顾问许晓春介绍，泉州龙眼的历史，历代都有相关文字记载。

唐初，诗人丁儒随陈政、陈元光入闽抵达泉州一带时，便被龙眼的风味打动，写下“龙眼玉生津，蜜取花间液，呼童多种植，长是此方人”的诗句。到了北宋名相苏颂在《本草图经》中，对龙眼进行了更为系统且细致的记载：“龙眼，生南海山谷，今闽、广、蜀道出荔枝处皆有之。木高二丈许，似荔枝而叶微小……其实极繁，每枝常三二十枚，荔枝才过，龙眼即熟……为荔枝奴，一名益智，以其味甘归脾，而能益智耳。”书中描述了龙眼的生长环境、植株形态、结果特征，还点出了它因成熟期紧随荔枝之后所以有“荔枝奴”的俗称，以及味甘归脾、能益智的特性。在泉州湾出土的宋代远洋航船中，舱内文物里竟留存着龙眼核，说明当时泉州的龙眼制品（如龙眼干）已成为重要的贸易货物之一，随着商船远销海外。

到了清代，周亮工在《闽小记》中，详细记录了当地农民总结出的龙眼品种改良方法：“树三接者为顶圆，核之初种，经十五年始实，实甚小，俗呼为胡椒眼，觅善接者，锯木之半，去大实之幼技接之，至四五年又锯其半，接如前，若此三数次，其实满溢，倍于常种。”生动展现了古人对龙眼嫁接技术的探索与成熟，最终实现果实用量与品质的双重提升。

清康熙《大同志》中提到，当时闽南的“岁办厨料”里，龙眼与荔枝、香蕈、蜂蜜、砂糖等一同位列其中。



晒干的龙眼称为桂圆干，是药食同源的佳品。



桂圆红枣枸杞茶具有补血明目、养颜护肤的作用

在泉州人的生活中，习惯将鲜果称为龙眼，焙干的龙眼称为桂圆干。福建省第二批基层老中医药专家传承指导老师、安溪县中医医院脾胃病科主任张一耕介绍，当季的鲜龙眼清甜多汁，洗净即可直接食用；桂圆干则因水分减少、营养浓缩，成为药食同源佳品，可煮汤、煮粥。

许晓春介绍，在泉州的饮食文化中，龙眼是入馔的经典食材，其中，“东壁龙珠”与“桂圆红蟳”是极具代表性的泉州美味。“东壁龙珠”以东壁龙眼为主材料，搭配猪肉、淀粉等食材制作成球状，经油炸或炖煮后，龙眼的鲜甜融入菜肴，外酥里嫩、甜咸交织；“桂圆红蟳”以果肉的鲜香衬托蟳肉的鲜美，再搭配

软糯的糯米一同蒸制，成品色泽鲜艳，口感层次丰富，鲜香中带着清甜，是闽南宴席上的“硬菜”。龙眼还曾是泉州喜庆筵席上的“颜值担当”。

20世纪90年代，泉州流行一道名为“双喜临门”的花式拼盘，专为婚礼、寿宴等喜庆场合设计：厨师以卤制后的鸭块拼成梅桩、梅枝的形态，用圆润的龙眼做成梅花的花瓣，再以鲜红的樱桃点缀花蕊，整道拼盘造型美观，寓意吉祥，体现了泉州人对饮食“形意结合”的追求。闽南传统婚礼上，也有用红糖和桂圆干冲泡的“喜茶”，新人向宾客敬茶时，甜香的茶汤不仅象征“生活甜蜜”，也暗含对宾客的祝福。

张一耕说，从中医角度来看，龙眼的性味、功效及食用禁忌都蕴含着传统养生智慧，需根据体质合理食用。龙眼性温，这一特性与它生长过程中受南方温暖气候、充足光照的影响密切相关；其味属甘，这种甘味的形成，离不开龙眼扎根土壤后吸收的矿物质、糖分等养分，是自然馈赠的“甜蜜属性”。基于性温味甘的特性，龙眼具有健脾胃、补气血的作用。对于脾胃虚弱、气血不足的人群，适量食用龙眼，可帮助调理脾胃功能，促进营养吸收，同时补充气血，改善身体虚弱状态。龙眼尤其适合伴有手脚冰凉、畏寒、怕冷等症状的虚寒体质者，龙眼的温性恰好能起到温补作用，缓解寒凉带来的不适，是药食同源的典型代表。

张一耕指出，新鲜的龙眼作为水果直接食用，入药或制作食疗餐时，几乎都会选用桂圆干。龙眼鲜果经过干燥处理后，其性味更为温和持久，葡萄糖、蔗糖、维生素、矿物质等有效成分更易在烹煮过程中释放，从而可以更好地发挥养生功效。

常见的龙眼食疗方法主要有两种。一种是冲泡法，

孕妇食用龙眼需格外谨慎，一方面要考虑其较高的含糖量，避免因摄入过多糖分影响孕期血糖稳定；另一方面，龙眼的温性可能对孕期体质产生影响，如诱发胎动不安。产妇身体较为虚弱，适量食用桂圆干则有助于补气血、促进恢复，但需结合自身情况，在专业医生的指导下食用较为稳妥。

孕妇食用龙眼需格外谨慎，一方面要考虑其较高的含糖量，避免因摄入过多糖分影响孕期血糖稳定；另一方面，龙眼的温性可能对孕期体质产生影响，如诱发胎动不安。产妇身体较为虚弱，适量食用桂圆干则有助于补气血、促进恢复，但需结合自身情况，在专业医生的指导下食用较为稳妥。