

## 神奇檸檬妙用多

### 11-06

在解渴的夏季飲料及許多美味甜點中，它們常是最重要的原料。對早期船員來說，它們也是長途航行極重要的救急品。此外，若你身體不適，它們或許能讓你恢復健康。它們就是檸檬，除了酸酸的味道之外，還有許多特點。

人類使用檸檬的起源不可考，但遠在十世紀，即有文字描述埃及人飲用檸檬水。從那時起，檸檬便在歷史上佔有一席之地。英國皇家海軍在所有船艦中囤積充足的檸檬汁，因其可預防船員染上駭人的壞血病。檸檬富含維他命 C，因此也常見於一些居家偏方；一般認為檸檬汁可對抗感冒。而依個人口味，它通常會與蜂蜜、鹽、或薑混合。

煮菜沒用到檸檬可是一大損失。它能增添湯及醬料的風味、消除魚腥味，並令雞肉更美味。再者，無人能拒絕像檸檬派或檸檬塔這類甜點，它們結合酸甜的討喜滋味令人無法抵擋。所以，別忘了檸檬。不管是為了健康還是美味，檸檬永遠不會讓你失望。