



龍眼肉（桂圓）

基本資料

【名稱】 龍眼肉(桂圓)

【來源】 無患子科植物龍眼*Dimocarpus longon* Lour.的假種皮

【產地】 主產福建、廣東、廣西、雲南等地

【品質】 以片大、肉厚、質細軟、棕黃色者為佳

【性味】 甘，溫

【功效】 補益心脾，養血安神。用於氣血不足、心悸怔忡、健忘失眠、血虛萎黃

【用法用量】 9 - 12g



各家論述

1. 《綱目》：食品以荔枝為貴，而資益則龍眼為良，蓋荔枝性熱，而龍眼性和平也。嚴用和《濟生方》治思慮勞傷心脾有歸脾湯，取甘味歸脾，能益人智之義
2. 《藥品化義》：桂圓，大補陰血，凡上部失血之後，入歸脾湯同蓮肉、芡實以補脾陰，使脾旺統血歸經。如神思勞倦，心經血少，以此助生地、麥冬補養心血。又筋骨過勞，肝臟空虛，以此佐熟地、當歸，滋補肝血

現代藥理

vitamins

根據現代研究，龍眼肉含有：

1. 葡萄糖
2. 蔗糖等糖類
3. 蛋白質
4. 脂肪
5. 維生素B1, B2, P, C等



藥理作用：本品可延長小鼠常壓耐缺氧存活時間，減少低溫下的死亡率，本品還有抗應激、抗焦慮、抗菌、抗衰老等作用



鑒別

【性狀】

1. 為縱向破裂的不規則薄片，常數片黏結
2. 長約1.5cm，寬 2-4cm，厚約0.1cm
3. 棕褐色，半透明，外表面皺縮不平，內面光亮而有細縱皺紋
4. 質柔潤。氣微香，味甜



品種



石碣龍眼



茂名儲良龍眼



蜀冠龍眼



泰国进口桂圆干

福建莆田桂圆干



大烏圓

龍眼肉



混偽品



龍眼的混偽品：瘋人果，即同科植物龍荔的乾燥果實，多自廣西(越南)流入

- ▶ 形狀為卵圓形，長2~2.5cm。果殼外表黃色或棕黃色，被有黃色粉末，有許多點狀突起，內表面淺黃色，具細密狀突起
- ▶ 種子為肉質假種皮包裹，假種皮黃色或棕褐色，外表面皺縮不平，內表面較光亮，有細縱皺紋，質黏軟，半透明，味甜澀
- ▶ 成熟種子的種皮往往縱向開裂，假種皮嵌入而難於剝離。種子紅褐色，呈不規則圓形，一端有類圓形或橢圓形白色種臍
- ▶ 質堅硬，種皮與種仁緊密結合，不易破碎，剖開後可見棕色肥厚子葉
- ▶ 有毒。應注意辨別



食療

桂圓性溫味甘，益心脾，補氣血，具有良好的滋養補益作用。可用於心脾虛損、氣血不足所致的失眠、健忘、驚悸、眩暈等症，治療病後體弱或腦力衰退，女性在產後調補也很適宜。特別對於勞心之人，耗傷心脾氣血，更為有效

1. 桂圓薑棗茶——可用龍眼肉、紅棗、紅糖等份，加生薑兩片，加開水泡服即可。用於老年人氣血虛弱，或是女性產後體虛無力、久不復原
2. 桂圓膏——龍眼肉、白糖500克，拌勻隔水炖成膏，早晚吃一湯匙，沖水服亦可。用於養心安神，健忘、腦力衰退的人士



- 桂圓性溫熱，一切陰虛內熱體質及患熱病者不宜食用
- 女性懷孕後，陰血偏虛，陰虛則滋生內熱，因此孕婦往往有大便乾燥，口乾而胎熱，肝經鬱熱的症候，中國醫學一貫主張胎前宜清熱涼血，桂圓性甘溫，如孕婦食用，不僅不能達到滋補，反而易出現流產症狀，所以，孕婦不宜吃桂圓
- 桂圓易生內熱，少年及身體健壯還是少吃為宜，而有小便黃赤、口乾舌燥等陰虛內熱表現的，也不宜食用；舌苔厚膩，消化不良，食欲不振者也宜少吃

參考資料

1. 香港浸會大學 (2021)。龍眼肉—香港浸會大學中醫藥學院中藥材數據庫。檢自：
<https://libproject.hkbu.edu.hk/was40/detail?channelid=47953&lang=cht&searchword=pid=B00191>
2. 施杞、夏翔 (2002)。中國食療大全。中國：上海科學技術出版社。
3. 鐘贛生 (2015)。全國中醫藥行業高等教育「十二五」規劃教材第九版中藥學。中國：上海科學技術出版社。
4. 中醫世家(2021)。桂圓。檢自：http://www.zysj.com.cn/zhongyaocai/yaocai_l/longyanrou.html
5. 東莞市人民政府 (2021)。石碣龍眼。檢自：http://www.dg.gov.cn/zjdz/whdz/dztc/content/post_299299.html
6. 黃岩中醫院(2021)。龍眼肉的經驗鑒別與合理應用。檢自：<http://www.hyqzyy.com/home/Info/279>