

機遇知多少

文 / 曉暉

近來「有機」、「生機」成爲餐飲或食品業的熱門名詞，甚至被認爲吃這類食物，可達祛病延年之效。

易混淆的「有機食品」與「生機飲食」，其實是兩種不同形式的飲食概念。「有機」指的是以尊重自然循環、避免人工干涉來生產或栽培食品。

譬如有機肉品或乳品、蛋類，即避免以荷爾蒙、人工激素來「揠苗助長」；蔬菜水果則利用天然有機肥取代化肥，並以輪作來培育土壤肥力，以培養天敵等非農藥方式來防治病蟲害等，加工品如有機豆腐、有機醋，也講究以無污染的有機原

料，避免添加人工甘味、防腐劑或化學性原料，以最天然、衛生的程序製成。

能以「有機」方式生產出來的食材，時下涵括農畜漁產品，價位可比一般產品貴出八成至數倍，貴就貴在堅持品質就得費時費工，藉以將人爲污染減到最低，並醞釀出更豐富的天然養分。

「生機飲食」指按照人體自然規律來進食，因此得儘量避免煎、炸等過度烹調及動物性食材，而採取生食、打汁、燙拌等最簡單的形式來料理，藉以吸收食材裡最天然完整的養分。所以，無污染的有機食材成爲生機飲食菜單裡的絕對要角。

生動心不動

時下牛肉專賣店盛行，其中包括販賣生食牛肉。然而，生吃牛肉或三、四分熟的牛排，小心牛條蟲上身，肚子絞痛沒完沒了！

無鉤條蟲在國外的中間宿主主要有牛、羊，在台灣除了牛羊，還包括山豬，所以過去原住民容易感染。無鉤條蟲的成蟲可長達4至12公尺，如果未及早治療，嚴重的會導致腸阻塞，要開刀取出。通常只有一條條蟲會寄生在腸子裡，但也曾發

現有人同時有30多條寄生在腸道。

牛如果吃了無鉤條蟲的卵，會在胃及腸壁孵化成蟲，再經淋巴等循環到肌肉結締組織處寄生，民衆如果吃了無鉤條蟲寄生的生牛肉或未煮食牛肉，就易成條蟲的最終宿主；如果是吃了含無鉤條蟲卵的肉，蟲卵不會孵化，但易結成囊狀物，流竄至身體各部位而引發病變。因此，最好別生吃牛肉，吃牛排最好要八分熟以上，以防萬一。