

梅

花瓣果實皆可食 家庭小吃添情趣

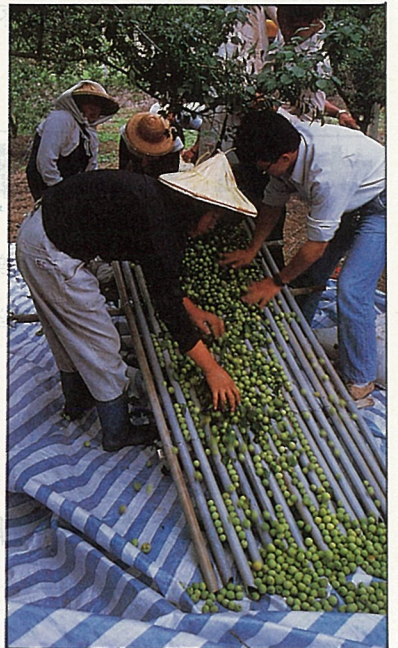


▲ 梅子製品可做出不同口味的小吃或菜餚 <張惠真／提供>

▼ 篩選 <會文田／攝影>



青梅



脆梅(左)與軟梅



胭脂梅

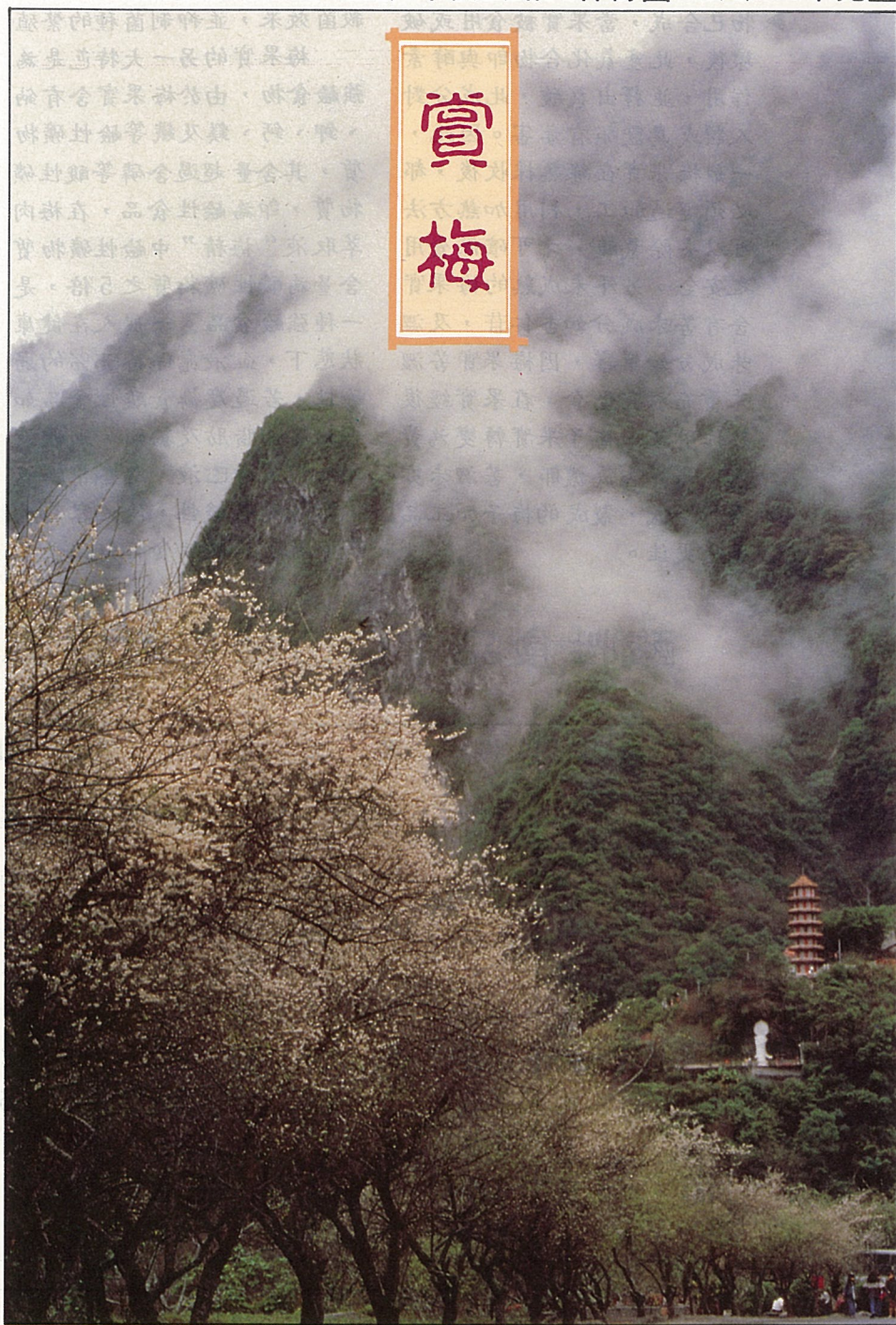
梅為1500年前原產於中國四川、湖北、雲南等山區之溫帶薔薇科櫻桃屬落葉果樹。梅的花果皆為可用，自古即被應用於醫藥上，並廣為詩人所歌頌。而梅花因其風雪交加時，仍能屹立不搖且綻開，表現出中華民族秉性堅忍、不畏惡劣環境、奮勵自強的精神，被選為中華民國之國花。台灣生長的梅花約在每年聖誕節至元旦期間開始綻放，不久花落之後隨即結實，至青年節前後則滿樹結實累累，可供採下來製成梅子加工品及家常小吃用。

梅花瓣新口味

梅花不僅可供觀賞，亦可應用製成一些小吃及作成花茶飲料。梅花的花色主要為白、粉紅及深紅等三色，黃色較稀少。一般果實用梅花多為白色，而深紅及粉紅色則為觀賞用梅品種。花瓣在選用前，宜確定無噴洒農藥或有毒性之保鮮劑者，方可食用，否則誤食而造成中毒。不同顏色的梅花瓣可混合於蔬果沙拉中，可使沙拉呈現特殊的色澤及風味。另外可將梅花瓣混合於豆沙餡中，可供中式點心如月餅、湯圓或元宵做內餡，增加新口味。傳統花茶主要以茉莉花、桂花為主，由於梅花瓣中具有杏仁香氣的“化合物甲醚”，亦可開發為新的花茶飲料，風味相當特殊。

梅子不可生吃

自然界中有許多植物的果實，未成熟前都有自我保護的功能，有些果實具有苦澀味成分，或外表色澤不鮮艷，使昆蟲或鳥獸不喜歡食用，梅果實即具有此特性。梅果實在未成熟前，植物組織內的產氣化合



▶物已合成，當果實被食用或破壞後，此產氣化合物即與酵素作用，並釋出氰酸，此成分對人體或鳥獸都有毒害。因此，一般梅果實在綠熟採收後，都必須經過加工，利用加熱方法可以去除氰酸，才可確保食用之安全。另外未成熟的梅果實含有苦味成分如杏仁苷，及澀味成分如單寧，因梅果實苦澀味重而不宜生食，在果實經後熟作用後，梅子果實轉變為黃色，果實香氣濃郁，苦澀味亦逐漸降低，製成的梅子加工品風味更佳。

殺菌效果，並抑制菌種的繁殖。

梅果實的另一大特色是為強鹼食物，由於梅果實含有鈉、鉀、鈣、鎂及鐵等鹼性礦物質，其含量超過含磷等酸性礦物質，即為鹼性食品，在梅肉萃取液“梅精”中鹼性礦物質含量為酸性礦物質之5倍，是一種強鹼食品。一般人在健康狀態下，血液應保持65%的弱鹼性，若過度攝食酸性食品如蛋白質、脂肪及糖類，則體液如血液、淋巴液、腦脊液，則易變成酸性，使人容易生病。附表為酸性食品與鹼性食

石，亦可促進胃、小腸、大腸的蠕動功能幫助消化。對於下痢及便秘、胃酸過多及無酸症，梅精都有改善這些症狀的效果。亦有醫學報告指出，梅精有解毒作用，防止動脈硬化等功能。因此，常食用梅製品對改善身體狀況，的確有相當的助益。

情趣家庭小吃

由於梅果實不宜生食，一般先製成加工品後，可以當作配料混合於一些小吃或調味用

酸性食品 100公克對鹼性食品組合表

強 ↑ 酸性 度 ↓ 弱	鹼性 酸性 食品 食品 (g) (100g)		梅	梅	苧	海	大	紅	胡	百	牛	蘿	蘋
	砂	糖	精	干	弱	帶	豆	豆	蘿	合	蒡	蔔	果
	砂	糖	2	10	14	60	170	230	440	510	680	750	970
	蛋	黃	1	5	7	30	90	120	230	260	310	340	450
	鮪	魚	0.8	5	6	20	70	90	180	210	240	280	360
	雞	肉	0.6	5	4	20	50	60	120	140	160	190	250
	牛	肉	0.3	1	2	9	24	32	60	70	80	90	110
	白	米	0.2	1	2	8	20	30	50	60	70	80	100
	麵	包	0.1	0.2	1	2	4	7	8	9	11	12	14
	酒		0.1	0.2	1	2	6	7	8	8	10	11	13

強 ← 鹼性度 → 弱

鹼性健康食品

梅果實所具的藥效在中國古醫藥書“神農本草經”及日本平安中期“醫心方”中已有記載，至最近幾年來經科學家及醫師証實，梅果實所含豐富的有機酸如檸檬酸及蘋果酸，對於枯草菌、大腸桿菌、黃色葡萄球菌及赤痢菌等有強力的

品的組合表，我們可以明顯看出梅精只須2公克或梅干只須10公克，即可中和100公克的強酸性食品砂糖。

另外當人體疲勞時，可以食用梅干來促進唾液的分泌。此乃梅干中檸檬酸可以促進唾液的分泌，使口中不愉快的感覺去除，而提高精神及恢復疲勞。檸檬酸亦可防止尿道的結

。台灣梅子大多製成梅胚外銷日本，其他做成蜜餞、果汁及果醬等製品。梅胚經脫鹽，再浸漬於紫蘇液即為梅干或紫蘇梅，以下簡單介紹幾類家庭小吃供消費者參考。

(1)涼拌小吃：將梅干切成小片或小條狀，可混合於一些生菜如芹菜、洋蔥絲、胡蘿蔔絲、蕪菁莖等，再添加美奶滋



曬梅干 <張利聰／攝影>

成一盤蔬果沙拉，或加入小香油及醬油均勻攪拌即可食用。

(2)手卷：取用海苔皮，將生菜、海鮮如蝦仁、火腿肉、蘆筍及梅干，再將美奶滋覆於其中，外覆以海苔皮即為梅味海鮮手卷。

(3)梅味酥炸雞：選用雞腿肉100公克，檸檬半個，綠色紫蘇4張，油炸粉，油炸油，白芝麻少許及梅酒少許。(梅子酒可以自製，黃熟梅子1公斤，加入冰糖500公克及米酒頭2公斤，置廣口瓶中密封1年即成。)

首先將雞腿肉切絲，再將梅酒少許調入加入1小匙芝麻

，並混合青紫蘇細片。其次將油炸粉加水調水糊狀，勿太稀或太稠，再將上述作料混於其中。另外油炸油先以中溫加熱，勿使油溫過熱，再將雞肉作料放入油鍋內，直到表面成金黃色即可取出食用。

(4)梅大豆：取大豆1杯及梅醋2杯。將大豆先行洗淨滴乾放入玻璃容器內，再加入2杯的梅醋，放置約20日即可食用。(梅醋可選用工研產品“露”)

(5)梅味豆腐球：取傳統豆腐一塊，紫蘇梅1粒，蛋黃1個，青蔥3支，筍乾2片，胡蘿蔔切成2公分細絲，麵粉及

油炸油。將豆腐先行滴乾去水，將紫蘇梅切成小片狀，青蔥切末，筍乾先泡水洗淨後切細片，再將這些材料混合於胡蘿蔔絲、蛋黃及麵粉中，加少許水混合泥狀，用手擠出小球狀，再放入溫熱的油炸油中，炸成金黃色球狀即為梅味豆腐球。

梅製品如梅果醬、梅果汁、梅酒及梅醋，由於其風味特殊，又是健康食品，因此可以用於烹飪中當作一特殊作料及調味用，並可做出不同口味的小吃或菜餚，增添生活樂趣。(讀者可以參考豐年半月刊40卷24期專文介紹的“梅子加工”)