

## ●醫生的話

本刊營養保健顧問／洪建德

## 物以稀 為貴？

小時候過年能夠吃到雞肉很高興，曾幾何時，連小孩也不會覺得雞肉是很難得的菜餚了，在餐廳以雞肉請客，好像覺得寒酸了一點，牛肉於是起而成為肉類之三，怪不得有不肖商人，圖以進口牛肉來混冒牛肉欺騙消費者，雞肉漸漸被視為次級肉品。

但是回想我們祖先受佛教洗禮，少吃牛肉，那時的滋補藥材常以雞肉燉，可見由於時代的轉變，經濟生活的增進與宗教的影響，都會使民族對食物的看法改變。

過年祭拜時的三牲，豬肉、雞與魚是小時候的回憶。■

## 桔醬何處買？

圖台北市宋太太：

鄉間小路16卷51期介紹“桔醬”，何處可以買得到？

圖：作者吳聲森

台灣地區桔醬製造最多的是新竹縣新埔鎮，是個民風淳樸的客家小鎮，鎮上中正路的合發行所生產的“金桔醬”是最負盛名的，鎮上的雜貨店均有販賣。■



“複瓣”聖誕紅

## ●園藝門診

## 如何讓 聖誕紅／紅得 正是時候？

圖三重市新生街 宋小姐：

市售聖誕紅為何比家中種植的聖誕紅還要早變紅？

圖建國假日花市 黃瑤娜小姐：

首先須了解促使聖誕紅花芽分化，也就是促進開花的原因。在自然的狀態下，聖誕紅須待12月左右才會轉紅，因須短日刺激花芽分化，正如欲使鬱金香開花須經低溫處理，花芽才會分化一般。

所謂短日處理，即一天照光量在12小時以下，以8~10小時較適當，人們即利用此一特性，於七、八月間行遮光處理，在下午5時~翌晨8時，以不透光之黑色塑膠布覆蓋於棚架上，約40~50天後，即可促使花芽分化。另夜溫亦須注意勿高於28℃，最好保持在15~20℃，效果更佳，明年你不妨試試！■

小 啓

本刊第16卷第52期有讀者詢問“即時仙草粉”何處可買，台大李錦楓教授的答覆是，目前市面上沒有即時仙草粉，但可以“即時愛玉粉”添加焦糖代替。雖然愛玉粉亦為天然食品，却不能完全取代仙草的真味，本刊並不鼓勵仿冒的食品。仙草為台灣中南部山區的重要特產，是頗有發展潛力的本土性食品，本刊將予介紹。

### 營養保健顧問

李寧遠

國立體育學院  
運動科學研究所教授

李 蘭

台灣大學公共衛生系  
副教授

李蕙蓉

國泰綜合醫院  
營養組組長

洪建德

陽明醫院  
新陳代謝科主任

黃伯超

台大醫學院院長

張 珪

台大醫學院公共衛生  
研究所副教授

董大成

台北醫學院教授

蔡敬民

輔仁大學食品營養  
研究所教授

鄭福田

台大環工所  
教授兼所長

賴金鑫

台大醫學院  
保健系主任

謝明哲

台北醫學院教授  
兼保健營養系主任

### 家庭園藝顧問

王才義

中興大學園藝系  
副教授

李 咩

台灣大學園藝系  
教授

(以上按姓氏筆劃排列)