

香蔥汁漿液金

蔡政純



蔥能調和百味，和羹作烹，無論是做家庭小菜，還是做佳肴的調味佐餐品，蔥都能贏得大眾的青睞。

蔥為多年生百合科草本植物，主要有自古栽培的固有種葉蔥和引自伊朗、敘利亞的洋蔥兩大類。蔥古名“葷”，因蔥葉中空，橫切成孔狀而名。二千年前詩經中就有蔥的芳名。

調味佐餐最適合

蔥能調和百味，和羹作烹，無論是做家庭小菜，還是做佳肴的調味佐餐品，蔥都能贏得大眾的青睞，如百藥以甘草調和，為菜中甘草，故又稱為“和事草”、“菜伯”。

蔥因其色青翠蔥綠而得名，初生的蔥葉如針狀，叫蔥針。莖雪白滑潤叫蔥

白。蔥葉青翠名為蔥袍。根部則為蔥鬚。蔥白和蔥袍內又有豐富的蔥汁、蔥涕。

藥用價值高

蔥不但是調和蔬菜，肉類的香辛佐料，同時蔥的全身均具很高的藥用價值。蔥葉含葡萄糖、果糖、麥芽糖等多種低果聚糖及少量的澱粉、纖維素，用來防治感冒、風寒、頭痛、消腫、解毒等都有效果。



而蔥的表皮細胞中含有大量的揮發油、名蔥蒜辣素，具強烈的香辣味。蔥汁、蔥涕中亦分析出大量的揮發性物質，多種維生素及脂肪油，可以殺死病菌，解毒害。

它所含的蘋果酸和磷酸糖等，能興奮神經系統，刺激血液循環，促進發汗作用，並增加消化液的分泌，增加食慾，幫助消化。

古代醫學記載蔥有許多功用。蔥白除風濕，去肝中邪氣，治妊娠病；蔥汁散瘀血、止頭痛、消痔漏；蔥鬚治腸積、便血等各症。而現代醫學也一一印証了古醫們的看法。

本省民間常用蔥搗爛擦手心、腳心、背中心以治療傷風感冒。或將蔥汁滴鼻孔內治療慢性鼻炎。或搗蔥汁敷膿瘡。都是以蔥為藥的實踐例子。

日本人在飲食上使用大量的蔥食，主要是根據日本醫學家所說的，蔥有調節體溫，促進排汗正常，減少傷寒之病。興奮神經，促進消化液分泌，防止胃腸寄生蟲等。

生活中不可或缺

蔥固美好，但亦有禁忌。不可多食，否則蔥之發散作用過度，將致骨節、鬚髮受損，虛氣發生。若與蛋、蜜同食，則有下痢、壅氣之虞；且由於生蔥含膠質多，欲多吃時，不妨將蔥枝以滾水燙過，則可以洗去膠質，以免惹出痰弊。

古人以久藏的蔥汁服飲，謂可以延年益壽，如神仙之藥，而取名為金液漿。可見得蔥的好處甚夥。無怪乎善養生之道的莊子喜歡在春日喝酒時，吃蔥來利通五臟，達到調和身體的功能。

古諺說：“山上有蔥下有銀。”即在說明蔥的廣汎功能如銀一般價值，是我們生活中不可或缺的食物。 ■



河蝦酒男人愛

中國人不但講究吃，而且也講求補，任何動物植物只要吃了有強身補血的功能，國人就視為進補的好材料，幾乎到了無物不補的瘋狂地步。

一般河蝦足比海蝦小，但外壳較軟，容易剝食，人們多半以油炸來吃，吃來酥香夠味，是小吃或伴酒的最佳佐食小菜。由於蝦類含有豐富的蛋白質，許多人都視河蝦為高蛋白的營養食物，所以有人拿它泡酒飲食進補。

烏來、坪林、深坑一帶的水源，多數尚未受到各種廢水的污染，所以魚蝦生存容易，居民都以土法或新法撈捕，大部分賣給餐館炒炸，少部分則拿來浸酒出售。像圖中“醉酒蝦”，就是用高粱酒加數種中藥材和蝦子一起浸泡的，經過一個月以上的浸透，酒中就含有中藥和蝦的精髓，冬天喝了可禦寒，同時也有強身的功效。一般男仕都好此酒，大概是他們付出的體力比女人多的關係，你以為呢！

醉酒蝦每瓶售價 250 元，雖然看來不便宜，但據烏來這家餐廳的老闆估計，每月總要賣出數十瓶呢。 ■