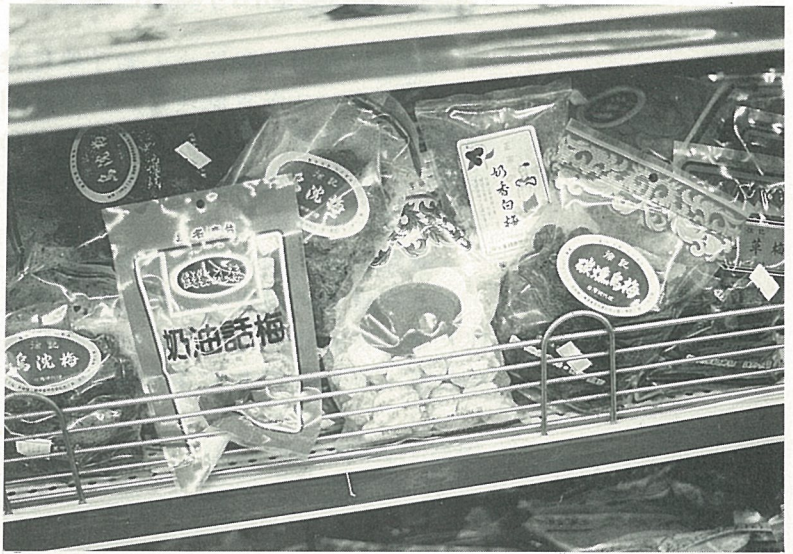


冬梅送福來

蔡政純



無論烏梅、白梅、酸梅，其果酸進入胃囊後，即變成鹼性，可消除油膩，幫助消化，減少嘔吐，是極好的零食。

梅花逢冬綠葉盡落，却能大綻花香；到了春暖花開季節，梅子却結實成熟。無怪乎詩人要說梅是“霜中能作花，露中能作實”。

梅樹在中國大陸分佈很廣，本省則多植於山區。由於梅樹噴洒農藥的機會極少，加施肥料，即能以粗放方式生長，於山間崎嶇農地處種植方便，故頗獲農民喜愛。

為促年來梅子結實良好，梅逢11、12月修枝。若不修枝，則1月開花期時，修剪花枝作花材，甚受市場歡迎，一可收修枝效果，又可販花增進收益，兩者相得益彰。

中國人以梅為佐食已有極長的歷史，考古資料中所知，西漢以前即有梅食的運用。加工成熟梅子，可以製成青脆梅、鹹梅、紫蘇梅、軟梅…等。而未成熟的梅子呈青色，叫青梅，青梅可以製成烏梅、白梅。

烏梅是青梅經加工乾燥後，以烟火熏製，梅肉呈黑褐色而得名。烏梅味極

酸，所含果酸為所有果實中最多。現代醫學研究分析，烏梅內含蘋果酸、枸橼酸、琥珀酸等，有顯著的抗菌作用，能使膽囊收縮，促使膽汁分泌，有抗蛋白過敏的作用。

烏梅於藥用方面，是腹瀉的大剋星，並有止咳化痰的功用。再者，以烏梅加糖煮開水成酸梅湯，是極佳的冰品。所以可將烏梅列入家庭必備的良藥及零食。

青梅以鹽水浸，日晒夜浸，10日後梅上有霜，即稱白梅。一般白梅多作外用，可驅逼肉中刺出，刀傷止痛等。

但無論烏梅、白梅、酸梅，其果酸進入胃囊後，即變成鹼性，可消除油膩，幫助消化，減少嘔吐，是極好的零食。

家庭主婦燉煮雞肉、豬肉，加入梅子既能調味，又能使肉品快熟爛軟。

有口臭的人可以含梅除臭。喝酒過多，嚼梅啖汁，可以醒酒。梅之效用不可謂不廣也。 ■