

## 炸薯條文化的省思

東方的甘藷與西方的馬鈴薯，都是對人類糧食供應有特殊貢獻的根莖作物，而我們的甘藷含有豐富的β-胡蘿蔔素，在營養利用上可能更勝一籌。原本健康的食物，如果消費型態不當，就可能成為不健康食品，甚至對大環境造成傷害。美式炸薯條即為一例。

台灣的甘藷產業，目前正以健康食品姿態重新崛起，若能以先見之明，對照西方馬鈴薯產業的發展經驗，可以讓我們推廣真正健康的加工產品，尤其是冷凍甘藷食品的推展方面。僅以本文提供國人參考。

**炸**薯條、漢堡、可口可樂這三種食品代表美國的飲食文明，已攻佔了台灣。炸薯條一小盒賣20元，大盒40元。為數不多，卻是本輕利重，為美式速食品立下大功，卻也為美國的環保惹下了大麻煩。

炸薯條的美國名字是“法國炸French fries”，不過是將馬鈴薯切成條油炸再加些鹽。炸薯條之所以成為每一家美式速食店的必需品有三個原因：(1) 1個10盎司重的馬鈴薯（284公克約為台斤7兩半），在超市買約1角半美元，切成90條再經過油炸，灑點鹽，在速食店裝成一盒，就能賣到美元1.25元。顯然是利潤不錯的買賣。(2) 炸薯條的油增加口感使食量加大而鹽使人口渴，順帶地推銷可樂飲料。(3) 薯條以冷凍保存，得以終年供應，取用方便，成本平穩。

30年以前，美國人以馬鈴薯為主食之一，磨成薯泥或是烤薯；放在盤子中，坐下來吃；現在卻是炸薯條放在紙袋中，一面開車一面吃。

美國全國賣的馬鈴薯薯條，絕大多數來自愛達荷州南部蛇河流域。馬鈴薯種下後150天收穫，每生長1公斤馬鈴薯要100公斤

的水份，全期的需水量深達60公分或每公頃灌溉6千公噸。使得蛇河下游河床在旱季完全枯乾，以致蛇河已無鮭魚、鐵頭鱒以及可以長到4百多公斤的鱒魚。

為了栽培馬鈴薯而大量施用化學肥料及殺蟲藥。肥料中的氮素流到地下水層而使得井水不合人類飲用，流到湖泊中導致湖水優養化；過多的藻類搶去了水中的溶氧而使得魚蝦由於缺氧而死亡。馬鈴薯收成後運到附近的加工廠。削下的芽眼及皮可以用來餵豬。每個10噸(280公克)的馬鈴薯加工過程中產生25公斤的廢水，這種含氮素的廢水排放在廠外空地上，氮素亦就隨著廢水滲入地下，於是地下水的含硝酸量就不適合飲用。每到開工期，一些中南美洲來的季節工就住在臨時的棚屋中，喝的就是這種地下水，而可能導致嬰兒的“藍血症”，都是水中亞硝酸鹽鬧的禍。

削過皮以及切成條的馬鈴薯要冷凍，冷凍馬鈴薯用的能源比從田間生產過程中所用的全部能源還要多10倍。

至今在大部份冷凍工廠所用的冷媒仍然是惡名昭彰的氯氟化碳(CFCs)，因為逸散到同溫層的這種氣體就是破壞臭氧層的兇

手。臭氧層破開的缺口使得紫外線增強，壞處可大啦，諸如作物減產、皮膚癌、白內障以至於損傷人類的免疫系統。長途運送冷凍薯條到各州的冷凍卡車，一路上亦在排放碳酸氣以及氟氯化碳氣。炸薯條用的是部份氫化處理的植物油，再撒上鹽。這樣的食物助長肥胖、高血壓以及心臟病。連裝薯條的紙盒亦傷害環境及健康，因為製造紙盒的木漿使用了漂白劑，因而有些氯氣亦散入大氣，一些有機氯化物會損傷到人類的生育能力、內分泌、免疫系統以至致癌。

如何減輕薯條的一連串後遺症呢？實際上，為了吃炸薯條所引起的麻煩都是不必要的，是可以消除的。第一點，何必一定要與其他用途搶灌溉水呢？根本可以在水源充足的地區，氣候土壤都適合的區域去種馬鈴薯。亦可以採行不用農藥的有機農業方式來栽培。既然是做薯條，亦不必用農藥來使得薯塊大而漂亮。冷凍廠可以改用不傷害臭氧層的冷媒（或許稍為貴一點）。炸薯條的油可使用不需要氫化的油，而紙盒亦不必要漂得很白。最基本的是每個人少吃一點炸薯條，我們的地球就能忍受久一點。◆