

，隨之而來的不只是隨便一個漢堡包就能夠從國土的這端打到那一端，使自己的飲食產業漸漸萎縮，外匯外流，更重要的是自己不懂自己文化時，如何到國際上與人做生意、留學，如何談『根』。

好吃的慕尼黑百年老店

上次開會走在慕尼黑街道上，看著地圖，找著一家上300年的餐廳，這種老店，真是不同凡響，連牆壁上畫的就是當年草根藝術家的作品，使人了解當時人們的生活，而老店的菜單也是古色古香。

客人很多，可謂高朋滿座了，同一個桌子，我就先被安排與

一對意大利人同桌。不久意大利人走了，法國人又來。光是這種店在德國就有千百家，一個個客人的累積，飲食老店也替德國人賺了國家很多的外匯。

老店的菜並不特別貴，飲料也特別挑選，那種白煮德國豬腳的口感及麥香的啤酒，令人口齒留香數日不去。

首都柏林的食物真難吃

不久到了柏林，在高級的四顆星大飯店居然吃不到下口的食物，柏林這個城市曾是普魯士人的首都，200年來，南征北討，統一了北德。南德以慕尼黑為主腦在120年前加入，至今巴伐利亞仍是自由邦，的確以柏林的中

央，一定會視慕尼黑這種地方文化去之而後快，問題是德國人自古就是諸侯聯邦，每個諸侯都是「地方」，自然就沒有「中央」了，所以德國地方文化保存地很好，每一個小鎮的面貌都不一樣，都有自己的傳承，自己的食物文化、生活文化，這也是德國聯邦能夠強盛的原因吧！

沒有地方那有中央

當我們台灣文化自己都抓不住時，該好好正視國家內每一個民族、宗族特有的特色，並以自己的特色為榮，能夠代表自己的故鄉，才能代表自己的國家，並在世界各地與人競爭，這樣一條台灣嘉臘魚的死，才有價值。◆

健康門診

問：台北市蔡太太

市售所謂健康食品藍藻（螺旋藻）其成分與食用注意事項為何？

答：台大食科所教授李錦楓博士

藍藻又名螺旋藻，英文名為Spirulina。它與綠藻（chlorella）最大的差異是體積比綠藻大，且形成螺旋狀。通常因綠藻體積小，所以收穫時要用離心分離來回收。螺旋藻則因體積大，所以收穫時可簡單地以紗網過濾即可回收。

螺旋藻是生長於非洲、墨西哥等熱帶地方，高鹽分湖泊的多細胞藍藻。做為食品的歷史也很早，16世紀繁榮於墨西哥高原的阿斯得加王國則有將其當為常用食品的記錄。在1962年，以Clement女士為中心的研究者，對其生產加以研究，在1972年將

其結果在SCP國際會議上發表，受到全世界的注意。在日本，大日本INK化學為第一家大量生產並將其當做健康食品銷售用。

螺旋藻含有豐富的蛋白質（含量60~70%），其蛋白價（protein score）甚高，可做為營養補給能源。它也含有豐富的維生素類，尤其富含β-胡蘿蔔素（維生素A前驅體）。

維生素A可促進發育，強化黏膜，所以對皮膚、消化器官、呼吸器官的癌發生的抑制有益。

它又可預防皮膚變粗、防止老化、夜盲症，對眼睛疲勞的消除等有效。

它含有的葉綠素對腦障礙、胰臟炎、肝炎等有效。

其他在臨床上被認為有效的疾病有糖尿病、肝炎、貧血症、

肝硬變、慢性胰臟炎、胃潰瘍、慢性胃炎、胃下垂、老人性白內障、圓型脫毛症等的報告。

對於安全性方面，據老鼠等的養育試驗（慢性毒性試驗），對老鼠的生殖機能及下一代試驗結果，均未發現異常。不過對於螺旋藻所含葉綠素光分解物的Pheophorbide a 却因會引起皮膚障礙，所以日本厚生省對其含量提出加以限制。

如大家記憶中的因食用綠藻而發生皮膚過敏的事件，同樣可能發生於螺旋藻，所以不得不小心。

以上參考日本食品與科學社所編，「健康食品便覽」（1985）而寫，並非作者的研究結果或意思，特別加以說明。◆