黑豆酒與痛風

台糖研發委員會／陳介武

黑豆係蝶形花科大豆屬，半蔓性1年生草本，外觀黑色，似黑大豆，故別稱黑大豆，或稱枝仔豆或烏豆。原產在中國大陸各地區，而在台灣則集中於高屏地區，雲林、花蓮次之。蛋白質37%，油分15%，纖維3%左右，係釀造醬油的原料，營養豐富又香甘。

以中藥觀點來說，豆類可「補腎，增進身體元氣」，尤以黑色皮的黑豆為甚，以致自古以來，被公認為具絕佳的補腎效果為其特徵而被愛用。

於此所提及的「腎」係包括腎臟與副腎在內。腎為掌握吾人成長發育及生殖，也為生命熱能之源，禦寒補氣強身。

腎的機能中，擔任其主要功能者為腎臟，以確保體內的水份，維持健康。因此腎臟不正常時，排尿亦不正常，水脹，甚易疲勞，睡眠中也會大量排汗，為其症狀之一。當腎的作用低減時，骨骼變脆弱，以致引起關節炎，即痛風之由來。

古代中國，把黑豆酒當做解除痛風、關節炎、腰膝痛的特效妙藥，普遍在民間盛行，又稱為豆淋酒，係將黑豆經酒淋濾後所得的酒，可用釀造酒或蒸餾酒，而以後者更具效果。

黑豆酒的做法：將黑豆予以炒熱，至少些焦化，冷後添加3～4倍的米酒，密封，經一天後予以過濾則成為黑豆酒，或將黑豆與米酒以3比7的比例溫合，密封，放於陰涼處，經2星期，過濾後，即成黑豆酒，如添加一些大蒜，其效果更佳。通常飲用2～3星期則可奏效，以每朝晚喝1小杯或以水沖淡（3倍）後飲用亦可，希望能將黑豆酒做為常備藥酒，對疼痛症有益。

高品質水煮蛋

台大畜產系／蘇和平

我們都知道，蛋具蛋殼構造，此蛋殼形狀不會受到加熱而改變，其存在之目的主要是保護蛋內容不溢出。所以蛋水煮時，若蛋殼破裂，則不僅內容物會滲出，且會影響水煮蛋之外觀。

由於蛋殼是硬的固體，不受溫度改變而變化，但蛋內容物則會冷縮熱脹，且蛋中存在一些氣體，加熱時會逸出，易導致蛋殼破裂。但是並非每一個蛋受到壓力均會破裂，有些蛋殼上具有較大的孔或數目較多的小孔，使蛋中氣體快速逸出，此種蛋殼較不易破裂。由此可知蛋水煮前若能適當刺1、2個小孔，可避免蛋殼破裂。

除此之外，應避免蛋溫與水溫相差太大，如放在冰箱中之蛋，應先回溫後才水煮，且最好煮蛋時由冷水開始加熱，可使溫度緩慢上升，空氣也有較多時間慢慢逸出蛋外。

蛋的水煮方法很多，因人而異。有的人一開始就把蛋放入冷水中加熱至沸騰，有的人則等到水煮沸後才把蛋放入，甚至有的人會放入一些食鹽等等。蛋究竟應如何水煮，方可使蛋殼不破裂、蛋殼較易剝開、蛋黃外圍不呈暗綠色等。

至於水中加一些食鹽有助於減少蛋殼破裂，且可幫助蛋白凝固。

蛋水煮後應馬上將蛋置於冷水，不僅可減少剝殼時之痛苦，且可使蛋殼更容易剝開。一般而言新鮮蛋水煮後較陳舊蛋不易剝開，剝殼時易將蛋白一併剝下，而使水煮蛋外觀相當難看。

至於陳舊蛋雖然水煮後易剝殼，但是其蛋黃水煮時會產生較多硫化氧，會與蛋黃中鐵形成硫化鐵，而造成蛋黃外圍呈暗綠色，而影響蛋黃外觀，此可藉將蛋刺1、2個小孔，使多量硫化氫逸出。另外，將煮後之蛋馬上放入冰水中，也可以減少此現象發生。如此方能獲得高品質水煮蛋。