

有若乳酪的 水果—酪梨

它是長在非常高的樹上，樹長可高達二十米。學名 *Persea americana*，英文名叫 *Avocado*，法名 *Avocat*，是少數具有脂肪特性的水果。它原產於熱帶非洲，可能是相當古老的水果，在加州曾發現其六千萬年前化石，品種很多，現在世界各地都有栽培。在夏天可以吃到的是瓜地馬拉種，達600公克，小而香的是墨西哥種，才80公克，秋天可吃到的是西印度群島種。現在熱帶地方大多都有栽培，台灣亦然。一般而言，脂肪含量約27%上下，不飽和脂肪酸含量佔70%以下（包括大家耳熟能詳的多元不飽和脂肪酸如亞麻油酸等），維生素B₁ 0.1毫克、B₂ 0.21毫克/100公克，是含量水果最高之一的B₂來源，維生素C也高達15至37毫克/100公克。



假如太早從樹摘下，其呼吸作用與乙炔生成無法進行，不熟果無法食用，因此進入成熟期才能採收，於15.5°C保存，因為25°C以上會產生黑變的果皮。日本料理常用酪梨來做手卷、壽司，非常爽口潤齒，其實中華料理也可以接受酪梨作為夏季的佐料，在一些肉類料理、冷盤、拼盤中，酪梨應可以研究研究與其他食物的配合性，可以譜出一個時代的味覺探索之旅。酪梨的熱量稍高，每100公克含熱量191大卡，水份70.1公克、脂肪2.5公克、蛋白質18.7公克、糖5.2公克、纖維2.1公克、鈉7毫克，但不含鋅、銅。

在台灣酪梨有牛油果或樂天果之稱，於1931年引進，在中南部有栽培，夏天有許多愛美的小姐喜歡它，因為傳說可以養顏美容，可能是富含維生素E之故，但不能過食，否則會生胖。

你有所不知的 柑橘類

大家都說多吃橘子可以增加維生素C，在美國甚至於主張每一天的水果至少有一樣是柑橘類，所以維生素C跟柑橘幾乎畫上等號。但事實上並不然，因為富含維生素C的水果很多，橘子只是其中含量『適中』的水果。柑橘類除了含維生素C外，還有很高量的葉酸，以及一些礦物質，如鈣、鉀、鎂，另外維生素B₁及菸鹼酸含量也不少。柑橘類還可用在冷盤、沙拉、糕點以及用在傳統藥方的製劑裏面。

美國農業推廣科統計的結果，每個人平均60%的維生素C攝取量來自於柳橙汁。我再三的強調，吃新鮮的柳橙優於喝柳橙汁，因為有其他更多的好處，比如每一個柳橙含3公克的纖維，這就是喝柳橙汁所吃不到的。

柑橘屬於「芸香科」植物，很早以前只於東南亞出現，所以古代歐洲不易吃到柑橘，而美洲的柑橘則於哥倫布時從歐洲帶過去的。現在美國最大的

柑橘產地是佛羅里達以及加州，因為柑橘為亞熱帶水果，而這兩州的氣候、土壤較適合。由於氣候的不同，柑橘表皮的顏色也有所不同，比如在台灣中南部或是美國佛羅里達州，由於白天跟晚上的溫差不大，一般而言都是相當的溫暖，所以非常成熟的橘子，也可能是綠色的，即綠色的橘子不一定酸。而在溫帶，如加州的中北部，由於早、晚溫差大，所以橘子皮的顏色較橙黃。

形成柑橘類果皮顏色最主要有二個因素，一為再綠化。由於柑橘在開花時同時也能夠長葉子，當成熟橘子的果皮，會從此棵果樹得到葉綠素，所以表皮才能呈現綠色，因此一個成熟的橘子可能有綠色的外表而裏面是成熟的果肉。二為一些柑橘的製造商，使用了一些色素來增加橘子皮的顏色，由於加州、亞利桑那州的橘子在成熟時，表皮已呈黃綠，所以他們的法律禁止柑橘製造商使用染料，甚至無毒的染料。

柑橘可分為柳橙、橘子、柚子、檸檬。在英文裏 orange 是為柳橙，而台灣的橘子是 mandairins。Mandairins 與柳橙的區別是，mandairins 的果皮很容易被剝開，而且果肉之間的瓣也非常容易剝開。以前歐洲原本是吃不到橘子的，來自東方的橘子後來在地中海的沿岸種植，所以現在歐洲所吃的橘子大部分是西班牙、義大利、希臘、前南斯拉夫沿海所種植的橘子。

美國大部分橘子的種類，是阿爾吉利亞的 tangerine，此橘子比台灣的來的小，甜度與酸度都非常夠。日本也有很多的橘子，且較小、果皮較細薄，因日本的空氣較美國潮濕之故。空氣愈潮濕的地方所產的橘子，其果皮會愈薄。

愈重的橘子愈有汁，吃橘子時，請不要將橘子瓣上白色的絲拿掉，因為白色的絲含有非常高量的維生素C，以及會下降膽固醇的果膠，是人體所必需營養素。很多糖尿病人很怕吃甜的橘子，其



實所有的柑橘類、水果（不論是成熟或不成熟）所含的碳水化合物量可能都是皆近的，而成熟的水果，只是澱粉含的較少，單糖含的較多，所以比較甜，對於血糖的控制是無關。

柳丁切片直接吃比較香，不要打成汁，因為維生素C長期暴露於空氣中，其養份會遭受破壞。在美國，柳橙常被做成柳橙汁，筆者長久以來一直灌輸讀者一個觀念，喝柳橙汁比吃柳橙更容易攝取過多的熱量，因為一次喝進的柳橙汁份量就相當於吃進許多顆柳橙，如此會造成攝取過多的熱量而肥胖。

每個小柳橙約120公克，含熱量47大卡，蛋白質1公克，碳水化合物12公克，脂肪含非常少，鈉鹽少，也不含膽固醇，維生素C53毫克，葉酸30微克。

另一種柑橘類—檸檬，則多用在料理或吃生魚片時，多半將其壓成汁淋在食物上，或加些蜂蜜做成檸檬汁。而葡萄柚在美國的吃法則是將葡萄柚切一半，加上糖，不過此吃法會增加很多的熱量，最好的吃法是像柚子一樣一片一片的直接吃果肉。☞



常被當成藥

來治病——胡蘿蔔

本人將人蔘與胡蘿蔔用同一個漢字形容，可見胡蘿蔔在他們心目中的地位了。大家都知道維生素A的其中一個來源就是胡蘿蔔，所以胡蘿蔔跟胡蘿蔔素的關係就可以了解到胡蘿蔔含有很多的維生素A的前身（胡蘿蔔素），它也是美國飲食裏面維生素A最多的來源，胡蘿蔔也是除了豆類之外，含醣類最高的植物。

在美國常將它切成長條狀就直接拿來當作點心或沙拉吃，這也是為什麼我們在炒過胡蘿蔔只要加鹽就好了，因為本身很有甜味，胡蘿蔔跟萵苣、巴斯里是同科的，人類剛培養它時，是圓的、小的，其根部不一定是紅色，也有黃色、紫色。目前我們所吃的胡蘿蔔是17世紀才發展出來的新品種。胡蘿蔔含有多量纖維，其中一個纖維就是膠鈣，因此在美國傳說有降膽固醇的功能，曾經有人做過實驗，就是實驗者一天吃7盎司的胡蘿蔔，連續吃三星期後，平均膽固醇降了11%。

目前所吃的胡蘿蔔大約20公分長左右，台灣一年到頭都

可吃到，在美國則主要是生長在加利佛尼亞州及密西根州，所以冬天吃到的胡蘿蔔可能就是上述二州來的，而其他地區所產的胡蘿蔔則需在夏天跟秋天才能吃到。在美國可以吃到胡蘿蔔的罐頭，一般來說，胡蘿蔔罐頭所含維生素A與新鮮的胡蘿蔔是類似，不過它的維他命C大概只剩下1/3至1/2左右，且罐頭食物都添加鹽份，所以所含的鈉鹽較高，對於高血壓是不適合的。

美國於1950年代開始，全國所買到的胡蘿蔔大都是被包在塑膠帶的。新鮮的胡蘿蔔吃起來口感好、清脆、甜味較多。在全世界上大都有此一說詞，在餐桌上常常聽父母親跟小孩說要常吃胡蘿蔔眼睛才會變好，此說法只有一半是對的，吃胡蘿蔔對眼睛變好只是部分的眼睛疾病，因為小孩子於成長過程中，視神經需要維生素A，而胡蘿蔔就是提供維生素A一個非常好的前身，不過維生素A缺少的情形在已開發中國家已非常罕見。

胡蘿蔔對於小孩子的發展當然是好的，但對於老人其他的眼病則無太大功能。以白內障來說，白內障是人體眼球的透明度減少，此與老化有相當大的關係，當然維生素A有防止老化，對於眼睛也只是間接一部分的影響，但對其他的眼病，比如青光眼、老花眼、或其他的發炎並無任何治療的效果。



讓窮人健康

的人參——蘿蔔

蘿蔔的原產地議論眾多，但最古老的栽培記錄在埃及，地中海沿岸亦有許多的野生種，因此以地中海沿岸為原產地的說法較有力。然而另一方面，從西南亞至東南亞一帶，可以看到野生型變成栽培型的連續變異，因此，此地帶為原產地的說法也是有力的。在埃及4500年以上的金字塔中，有關於蘿蔔的記錄；在中國3000年以前的文獻中也可看到蘿蔔的記載。

蘿蔔學名*Raphanus sativus*，最大特徵是含有維生素C和澱粉分解酵素澱粉。維生素C、酵素作用會因加熱而喪失，所以生食較能發揮它的特徵，效果也較好。

蘿蔔可健胃、促進消化、止咳、化痰、利尿，尤其是促進消化的效果廣為人知，被稱為自然的消化劑，這是因為它含有澱粉酶等種種的消化酵素，其效果以剛磨碎的蘿蔔泥最優秀。消化酵素的氧化

含有解毒作用，可以解除烤魚時烤焦所產生的少量致癌物質。

每100公克的蘿蔔含有熱量18公克、水份94.5公克、蛋白質0.8公克、脂肪0.6公克、醣3.4公克、纖維0.6公克、礦物質0.6公克、鈣30毫克、磷22毫克、鐵0.3毫克、鈉14毫克、鉀240毫克、維生素B₁ 0.03毫克、維生素B₂ 0.02毫克、菸鹼酸0.3毫克、維生素C 15毫克等。

據說蘿蔔所含的食物纖維木質素具有抑制癌細胞的作用，若與含有大量的甲硫丁胺酸(methionine)之食物，例如魚類，一起食用的話，效果更佳；生魚片加蘿蔔絲堪稱為最佳組合。

選購蘿蔔時以色澤白皙、不鬆弛、葉子生氣勃勃的較新鮮；可用手指頭輕輕敲敲看檢查內部是否呈蜂窩狀，如果有鏗鏗的聲音就表示沒問題。蘿蔔要儘早食用，因為放久了，鮮度是會變差的。

吃天婦羅時常會使用蘿蔔泥。蘿蔔磨成泥狀後，經過30分鐘會流失將近20%的維生素C，二個小時以候則只剩下一半了。蘿蔔葉含有豐富的維生素C、鈣、胡蘿蔔素，希望大家能善加利用。

