

## 中國的象徵 植物——梅

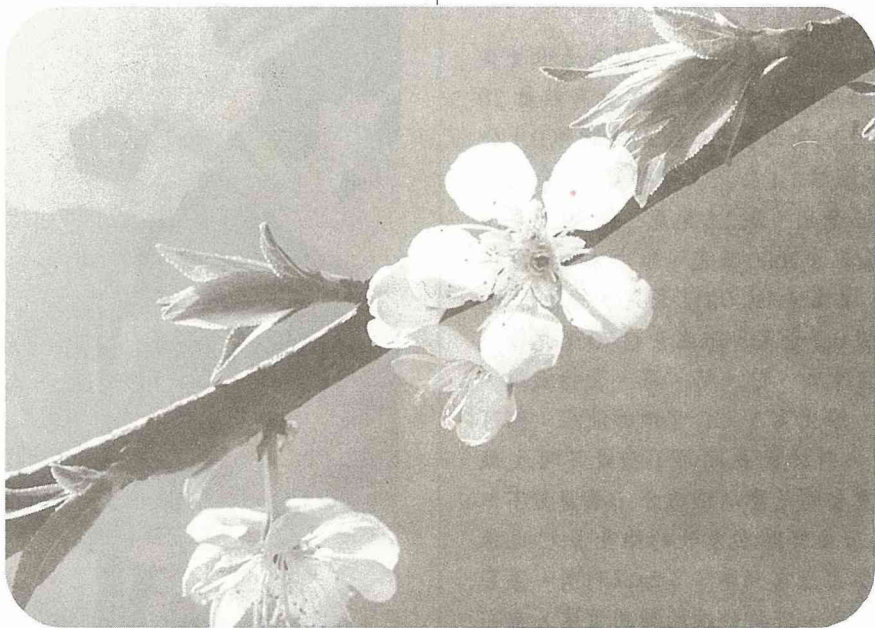
中國在現代化歷史上斷續，因此有許多中國原產的動植物，是經過日本的媒介或發展才廣為洋人所知，梅就是其中之一。其英文 Japanese apricot，法文名 Prune du Japan，學名 Prunus ume，都有日本文化媒介的源頭。梅原產於華中、華南的歷史悠久的植物，可用在觀賞上，古文中「病梅館」大家一定耳熟能詳，其盆栽在古代的發達，也用在漢方上。日本文獻的記載是公元 751 年，從中國移植到日本，770 年的萬葉集就曾對梅作了多次的歌頌，平安朝方丈更是寵愛有加。

在日本有花梅與實梅之分，前者主要觀賞，後者主要是經濟上農獲的價值，但是花梅的種實也可食用。明治末年有人作了統計有 318 品種，近年來有些已流失，又有新品種出現，筆者 1995 年春天特別到東京都青梅市去看梅花，真的是滿山遍野，煞是好看。目前主要產地也多集中在關東地方，花季大約比櫻花早一個月之間，所以從三月中旬開到四月中旬。

果肉中 4~5% 由果酸組成，其中成熟果以菽果酸含量最高，成熟之果則含 2.3% 的檸檬酸、1.5% 的蘋果酸、90.1% 的水分、0.7% 的蛋白質、0.5% 的脂肪、7.6% 的糖、0.6% 的纖維、鈉 2 毫克、鉀 240 毫克、鈣 12 毫克、鎂 0 毫克、磷 14 毫克、鐵 0.6 毫克、鋅 0 毫克、銅 0 微克、維生素 A 65 毫克、維生素 B<sub>1</sub> 0.03 毫克、維生素 B<sub>2</sub> 0.05 毫克、菸鹼酸 0.4 毫克、維生素 C 6 毫克。其果肉含有 0.8% 的糖份，所以不甜。

在未成熟的果實的核中，含有杏仁配糖體結合兩分子的葡萄糖，經過酵素 Emulsin 合成氰酸氫 (HCN) 及兩分子葡萄糖，以及 Pensealaldehyde，是中毒的原因。不過梅果的香氣主體也在此，此外還有安息香酸，以及其它一些苯族的芳香性物質。

梅子採收後，貯藏性低，應置於 10°C 左右。梅漬的作法是以水浸泡一夜，去除澀味，加入梅重 15% 的食鹽，汁出後，再加紫蘇葉及鹽，壓數月，再乾燥就得梅乾了；另外還可以再剝去種子，加糖煉製。近年來日本人的酒類及諸多清涼飲料常利用。另外又有一種直接榨汁、加糖的清涼飲料 1996 年夏新登場。



## 粗俗又大碗 的健康 大補品——蘿蔔葉

日本是世界第一的蘿蔔消費國，從各式各樣的料理法中就可窺探一、二，而且他們還依蘿蔔的部位別，配合其特性，發展出種種的調理法，以下就先一一的介紹。

蘿蔔葉富含胡蘿蔔素、維生素C，鈣、鐵、鉀的含量也很豐富，所以購買的當天就要立刻調理，可細切之後作成泡菜、沙拉、湯料、炒、茶飯等。靠近葉子的部分富含纖維質，維生素C豐富，具有甜味，最適於作成蘿蔔泥，有助於防止油炸食物或魚的氧化；不過時間一久，其味道及效力劇減，所以在即將食用之前才磨成泥比較好。中央部分甘醇十足，可拿來煮湯，若加些米粒燙煮的話，則更能提煉出它的甜味，是火鍋、黑輪料理所不能或缺的。尾端部位比較辣，若喜歡辣味則可將它磨成蘿蔔泥，亦可煎煮，作成味噌蘿蔔泡菜，或者煮湯；煮過後，辣味成分就變成甜味了。

我們通常都不太利用蘿蔔葉，其實它是很營養的綠黃色蔬菜。每100公克的蘿蔔葉含有熱量20卡、水份92.4公克、蛋白質2.0公克、脂肪0.1公克、醣3.0公克、纖維1.1公克、礦物質1.4公克、鈣210毫克、磷42毫克、鐵2.5毫克、鈉39毫克、鉀320毫克、胡蘿蔔素2600微克、維生素A的效價1400國際單位、維生素B<sub>1</sub> 0.07毫克、維生素B<sub>2</sub> 0.13毫克、菸鹼酸0.4毫克、維生素C 70毫克等。

蘿蔔葉的維生素A、C、鈣、鐵、食物纖維、葉綠素含量豐富。維生素A、C可預防癌症；鈣可預防骨質疏鬆症，對於成長期的小孩是不可欠缺的。預防貧血最重要的是要補給鐵分，蘿蔔葉不但含有豐富的鐵，而且幫助鐵吸收的維生素C也很多，所以千萬不要丟棄它，要多多加以利用。蘿蔔葉也具有暖身的作用，可將乾燥的蘿蔔葉裝入棉布

袋中，放進浴缸，如此熱水不易變冷，有助於改善手腳冰冷、肩膀酸痛、腰痛。

蘿蔔葉加小魚乾拌飯是預防骨質疏鬆症以及改善心情焦躁的健康食品。先將燙煮過的蘿蔔葉細切，去掉水分，與炒過的芝麻、小魚乾一起放入熱騰騰的白飯中攪拌即可。

☞

## 尼羅河畔 秀色可餐的 小黃花——黃秋葵

黃秋葵學名 *Abelmoschus esculentus*，日文名 Okura，原產於非洲東北部，廣泛分佈在熱帶



和亞熱帶地區。葉子大形呈掌狀，會開黃色的小花，也可作為觀賞用。果實呈特角狀，除了普通常見的綠色莢之外，也有紅色的莢。一個莢中含有50~60個圓形種子，在成熟、煎烤之後，可當作咖啡豆的代用品。黃秋葵是高溫、好光性的植物，只要有濕潤的土壤，夏季就會結果旺盛。

我們一般是食用未熟的黃秋葵莢，除了醣質很多之外，也含有鈣、鐵等無機質，具有維生素A的效價之胡蘿蔔素，以及維生素C。黃秋葵有著獨特的黏性，其黏質物是果膠、半乳聚糖、阿拉伯聚糖等的混合物。開花後5~6日的嫩莢最可口美味，所以最好選擇柔軟的黃秋葵。除了生食之外，也可以煮食，或者作成泡菜、罐裝等。

每100公克的黃秋葵含有熱量33卡、水份89.3公克、蛋白質2.3公克、脂肪0.1公克、醣6.3公克、纖維1.0公克、礦物質1.0公克、鈣95毫克、磷60毫克、鐵0.6毫克、鈉3毫克、鉀320毫克、胡蘿蔔素340微克、維生素A的效價190國際單位、維生素B<sub>1</sub> 0.13公克、維生素B<sub>2</sub> 0.10毫克、菸鹼酸0.8毫克、維生素C 16毫克等。

耐暑性強，盛產於夏季的黃秋葵是夏季的重要蔬菜之一。細切之後會形成拉絲而黏黏的，自古以來被認為具有強精效果，暫且不論此效果的真假，此黏質物確實具有幫助消化的功效。黏質物是由水溶性纖維果膠及醣蛋白質黏蛋白所結合而成。果膠是蘋果中含量很多的纖維，具有整腸效果，對下痢、便秘都有效，是炎夏容易體力衰弱、食慾不振時的胃腸良友。黏蛋白並有幫助蛋白質吸收的功能。

細切的黃秋葵涼拌納豆是營養極高的菜餚，黃秋葵可以補給納豆不足的維生素A、C，也可提高納豆蛋白質的吸收率，如果再加上芝麻，更是營養超群。不習慣生吃黏黏的黃秋葵之人，可以用煮的或烤的；在煮魚或烤魚時，添加一些黃秋葵，不但能消除魚腥味，還能使料理更美味可口。

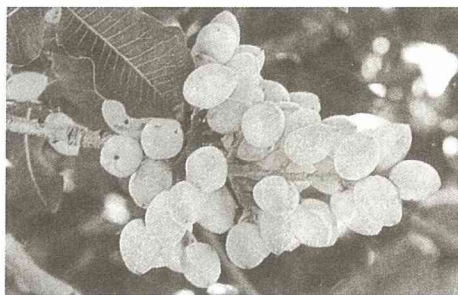


## 礦物質與維生素A 的來源—杏仁果

**醫學** 名Prunus armeniaca的杏仁果原產於華東，文獻上記載二千年前便使用於藥材上，日本則自九百年前開始出現在漢方醫學書中。目前有三大種類，分別是中原種、東北種、蒙古種。蒙古人在很久以前就用杏仁種子作為鎮靜劑及專治咳嗽之用。現在歐洲的品種含較多的糖，鮮少含果酸，其中以蘋果酸最多，約佔80~90%。筆者於德國留學時曾在夏天時吃到比桃子小，較黃色的Aprikose(即杏仁果)，英文名Apricot，法文名Abricot。其果肉黃色是β(貝它)胡蘿蔔素的含量特多之故，是水果中最好的，維生素C較少，約3毫克/100公克，而礦物質也多，約2毫克，鈣9毫克、鎂8毫克、磷15毫克、鐵0.3毫克、鋅0.1毫克、銅60微克，是銅的良好來源，是故有補血之功效。

貯藏的特色為低溫0°C到1°C，可保存三週，由於較一般水果酸，所以多以加工利用，比如饅頭、果醬、乾燥、果汁飲料。乾燥的熱量為100公克194大卡。

☞



## 地中海沙拉 的良伴—橄欖

**在** 紀元前二千年，地中海的人們就以橄欖作為食用油的來源，故原產地是地中海應無疑問。十五世紀隨著歐洲人的殖民地而傳遍世界各地，台灣人目前一窩蜂嗜橄欖油，這與加州的商業推廣有密切關係。另外加州某著名大學也以橄欖油作為實驗的材料，也造就了「明星般」的橄欖油。筆者於西元1988年曾於葡萄牙首都里斯本的路邊餐廳用餐，當時便宜的麵包配湯台幣二十五元左右，但每張桌子上都擺有一瓶橄欖油，可見其普遍性。地中海邊的歐洲人吃什麼都加橄欖油，好像海外的中國餐廳不加醬油就不像中華料理。

現在台灣的義大利餐廳也漸漸普遍起來，有時侍者少爺會送上一盤黑、綠的橄欖，許多國人不太喜歡，因為吃起來苦苦、澀澀、鹹鹹。個人倒是覺得別有一番風味，這也是個人喜歡義大利菜的原因，因為地中海的陽光讓義大利及地中海國家的菜充滿綠色植物、多樣、多色、多味、新鮮、健康。

綠果與黑果的橄欖，其製造及用途皆不同，但味道相差不多，其成份每100公克綠果含熱量153大卡，水份73.1公克，蛋白質1公克、脂肪15公克、醣1.8公克、纖維5公克、鈉1500毫克、鉀20毫克、磷60毫克、鎂5毫克、鐵0.3毫克、維生素A 170單位、維生素B<sub>1</sub> 0.01毫克、維生素B<sub>2</sub> 0.02毫克、維生素C 12毫克。其油脂的組成為70%的油酸、10%的亞麻仁油酸(linoleic acid)、0.5%的亞麻油酸(linolenic acid)、12%的棕櫚油酸、2%的硬脂酸。

除了在產地國製油，當下酒點心之外，在沙拉中，人們常會加入橄欖片。義大利的海鮮料理，也有許多時候會出現橄欖，所以地中海沿岸國家都有共同標誌就是料理用了許多的橄欖。 [圖]

