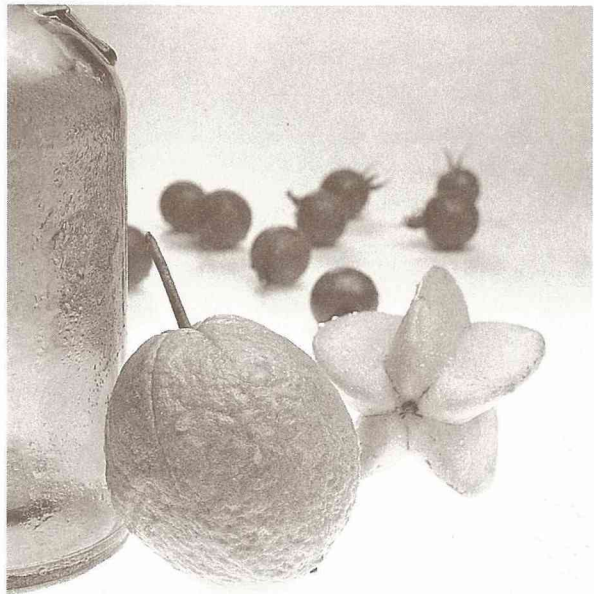


## 美白聖品——番石榴

**英** 文名 Guava，法文名 Goyave，學名屬為 Psidium，日文名為翻譯英文的 guaba。它是許多中老年人中南部鄉下的回憶，亦是最重要的熱帶水果之一，原產於熱帶的中南美洲，屬喬木植物，目前有 150 種，1694 年以前引進臺灣，是否是葡萄牙人或西班牙人從中南美洲帶來，有待考古學家考據，在中南部山坡地有許多野生種，至今自然健在地繁衍。不過目前栽培的以梨也拔、白拔、東山月拔(圓形)為主，近年又引進碩大品種的泰國拔，味道較淡，消費市場較差，於是近兩年又有改良，香味有增。

日本本島不太適合生長，所以分佈在奄美大島、沖繩等西南離島。每 100 公克共含熱量 47 大卡、水份 86.4 公克、蛋白質 0.7 公克、脂肪 0.1 公克、醣 10 公克、纖維 2.2 公克、鈉 4 毫克、290 公克豐富的鉀，可以預防高血壓，以及鈣 9 毫克、磷 19 毫克、鐵 0.1 毫克、維生素 A 150 國際單位、維生素 B1 0.04 毫克、維生素 B2 0.05 毫克、菸鹼酸 1



毫克、維生素 C 270 毫克(但因品種不同故含量從 100 至 350 毫克皆有，是柑橘的三至四倍)。果皮的維生素 C 含量最多，果心最少，所以千萬不要把皮削掉，而且加熱時也安定，80% 可在 90°C 加熱後殘留下來。傳說它被用來作收斂劑，由於其富有石細胞之故，又可止瀉，又因為壞血病的流血，加了維生素 C 豐富的芭樂(番石榴)便可止血。民間也有人以各個不同的芭樂(番石榴)部位治療糖尿病，但請留意！目前的研究結果並不支持這種療法，因為它並未使血糖下降，同時尚需繼續驗血糖，所以接受醫師的治療是副作用最少、收益最大的作法。

倒是豐富的維生素 C，是婦女們美白的最佳推薦，除此番石榴，沒有再強的天然美白聖品了。

## 夏天冰品的寵兒——百香果

**英** 文名 Passion fruit 就是百香果音譯名稱的由來了，日本人則稱為「果物時計草」，因為它枝頭三分叉，好像時鐘的三支針；台灣中部人亦稱「時計果」。其原產巴西，學名為 Passiflora edulis，法文名 Grenadille。台灣在 1936 年由美國引進，目前的台農一號則為 1974 年的育成種。主要分佈在奄美、鹿兒島、沖繩等地。目前世界上在該屬名中有四百種以上，食用種為黃色與紫色，台灣的野生種果皮為紫色，台農一號則為紅色果皮。

百香果含糖份約 10%，以葡萄糖、果糖、蔗糖佔較多。果酸則 1.5% 前後，90% 為檸檬酸，5% 為蘋果酸，其香味主要來自乙醯酪酸，每 100 公克含有熱量 63 大卡、水份 82.2 公克、蛋白質 0.8 公克、脂肪 0.4 公克、醣 15.8 公克、纖維 0.1 公克。鈉 6.0 毫克、鉀 350 毫克，是防高血壓良方、鈣 5 毫克、鎂 0 毫克、磷 26 毫克、鐵 0.8 毫克、維生素 A 380 毫克、維生素 B1 0.01 毫克、維生素 B2 0.09 毫克、菸鹼酸 1.9 毫克、維生素 C 16 毫克。

它貯藏溫度是 6°C、90% 溼度，可達四週。

人們剖開百香果，看到黑色的種子外面包有果膠狀的果肉，半透明狀，人們就吃這種衣的部位。人們以湯匙挖出種衣，在果汁機中壓榨、加糖、加水就成了清涼香醇的百香果汁了；亦可加在刀削冰上，或作成布丁、冰棒、甜點的 Dress 汁。因為含有豐富的有機酸，因此可促進食慾，又有鉀離子可以恢復夏天流汗的電解質，是很好的運動飲料，恢復疲勞。

解

## 張騫帶回來 的土產——石榴

**博**物誌有載，漢張騫出使西域，途經安石國，得榴種歸，其原產地可能為波斯古王國。台灣則隨著先民從華南帶來，日本方面則找不出何年代傳入，不過在鎌倉時代(七百至八百年前)就有文獻記載日本已有石榴。日本的石榴有五十個品種以上，台灣約三種，一是皮黃一小，種子晶瑩的蜜榴；二是皮斑赤而肉薄枝大的柴榴；三是皮白色，子也白色，而味酸澀的白榴，但果實小，只用作庭園的樹木、盆栽觀賞用。中國的品種可大到五百公克，印度可高達七百公克，台灣目前市售的是美國加州進口的旺德福(Wonderful)，果實大、果皮紅色、多汁。

台灣產的石榴成份為每 100 公克含熱量 35 大卡，水分 47.3 公克、廢棄率 42%、蛋白質 0.4 公克、脂肪 0.1 公克、醣 9.2 公克、纖維 0.2 公克、灰分 0.3 公克、鈣 12 毫克、磷 13 毫克、鐵 0.2 毫克、維生素 B1 0.04 毫克、維生素 B2 0.01 毫克、維生素 C 5 毫克、菸鹼酸 0.1 毫克。

古代果汁用來治咳嗽，果皮用以驅蟲與收斂，不過現在人在香甜水果的攻勢下，許多人連石榴都沒有吃過，大家喝到清涼果汁 Granadin 時，不要忘記這就是中文的石榴，以及學名 *Panica granatum* 沿自此字，英文名則稱 Pomegranate 也是中古法文的來源，現在法文則為 *renade*。以糖尿病醫師看，石

榴是合適的水果，因為味道重，廢棄多，一餐食後，可以吃二百公克。

解

## 古今中外皆喜歡的 香味蔬菜——芹菜

**據**說古希臘人在祭典之日，會將芹菜裝飾於屋子內，這大概與中國人在端午節使用的菖蒲一樣，想以強勁的香味來除妖降魔吧！芹菜原產於歐洲中部和南部，作為藥用植物的歷史悠久，古羅馬、希臘時代已經知道它具有整腸、強精作用；而 5000 年前的古埃及人也已利用於藥用方面，相傳也使用為木乃伊的頸部裝飾。

芹菜最大的特徵在於特有的芳香和齒感。葉部含有多量的維生素、礦物質，而白色的葉柄部分含量較少。品種可大別為綠莖種和白莖種二種，其中以綠莖種的香氣和味道較強，較受美國人的喜愛。乾燥的芹菜種子可作為泡菜等加工品的辛香料。



每 100 公克的芹菜葉柄含有熱量 13 公克、水份 95.3 公克、蛋白質 0.9 公克、脂肪 0.1 公克、醣 2.3 公克、纖維 0.5 公克、礦物質 0.9 公克、鈣 34 毫克、磷 34 毫克、鐵 0.2 毫克、鈉 24 毫克、鉀 360 毫克、胡蘿蔔素 290 微克、維生素 A 的效價 160 國際單位、維生素 B1 0.03 毫克、維生素 B2 0.03 毫克、菸鹼酸 0.3 毫克、維生素 C 6 毫克等。

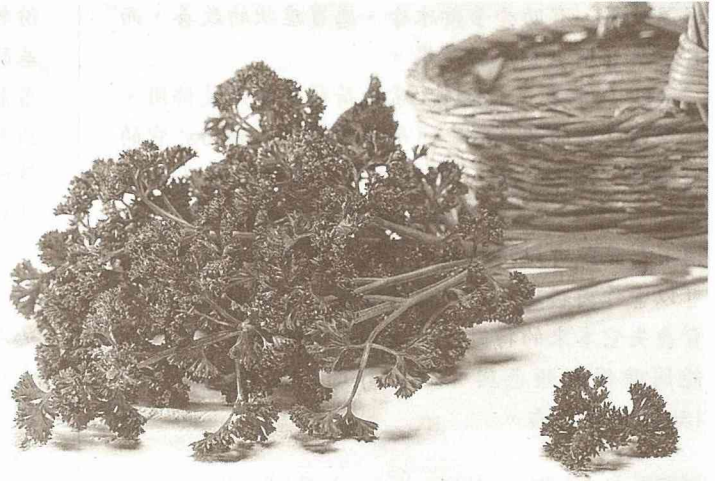
芹菜自古以來就被認為具有健胃、利尿、降血壓、鎮靜作用。由於它含有多量的維生素 B1、B2、鈣、鉀、食物纖維，所以具有消除疲勞、提昇體力、預防便秘等功效，而且還能消除緊張壓力。最近又知道它具有抗血栓作用，使血液循環順暢，防止血塊的凝結，對動脈硬化的預防有效。

芹菜的特點在於香氣和齒感，所以一定要選購新鮮的，莖要粗且長、葉子要生氣勃勃、壓起來硬挺結實的比較好，如果會凹陷下去的就表示內部成蜂窩狀，應該避免選購。生吃芹菜時，可先將它浸泡於冰水中，如此吃起來齒感較佳。與肉一起炒或煮時，可增添香氣和美味。葉子的部分能當作香味劑，可使用於清湯或煮的料理中。芹菜莖倘若變軟了，只要將頭部浸泡於冰水中，則又能重獲生機，變得硬挺了。

很多家庭主婦通常會丟棄芹菜葉而沒有充分利用它，其實可將芹菜葉裝入棉布袋中，當作沐浴劑，如此可溫暖我們的身體，改善手腳發冷的症狀。

## 常被國人丟掉 的高濃度 補品——荷蘭芹

**荷**蘭芹也稱巴西里 (Parsely)，原產於地中海沿岸，自紀元前，歐洲人就當作辛香料使用至今。葉部可供生菜、香料和中西餐的裝飾用，與肉



類熟食可增添風味。性喜冷涼氣候，對土壤選擇不嚴，但以保水力良好的肥沃土壤或粘質土壤最好。

胡蘿蔔素與維生素 C 含量特多，鈣、鐵也很豐富，但是香氣過於強勁，所以食量有限。香氣成分是松油二環烯 (pinene) 和洋芹醚 (apiol)。一年四季皆上市，其中以初春的荷蘭芹較柔軟，香氣也較高；夏季時枝葉繁伸、花開，葉子就變硬了。在一般販賣的品種中，以葉色濃綠，皺縮較多的品質較佳；老化的荷蘭芹又硬又有苦味。荷蘭芹也可加工成乾燥香草。

每 100 公克的荷蘭芹有熱量 37 卡、水份 86.9 公克、蛋白質 3.0 公克、脂肪 0.2 公克、醣 6.4 公克、纖維 1.5 公克、礦物質 2.0 公克、鈣 190 公克、磷 55 毫克、鐵 9.3 毫克、鈉 14 毫克、鉀 810 毫克、胡蘿蔔素 7500 微克、維生素 A 的效價 4200 國際單位、維生素 B1 0.2 毫克、維生素 B2 0.24 毫克、菸鹼酸 1.4 毫克、維生素 C 200 毫克等。

荷蘭芹是綠黃色蔬菜的代表選手，維生素 A、B 群、C 含量非常多，尤其維生素 C 高居蔬菜中的冠軍，是檸檬的二倍；維生素 A 含量與胡蘿蔔並駕齊驅，是大人至小孩保持健康的重要食品之一。鈣、鐵、鉀也很多，對於預防女性容易罹患的骨質疏鬆症、貧血、手腳冰冷等症狀也是不可欠缺的。芳香成分之松油二環烯、洋芹醚具有發汗、利尿、

保溫效果，有助於手腳冰冷、感冒症狀的改善，而且也具有增進食慾的效果。

歐美料理、日本料理常把荷蘭芹當做裝飾用，這是因為它的顏色鮮綠，形狀美觀。不過由於它的組織硬、味道濃厚，所以多數人都把它殘留於盤中。我們可以將它切細，撒於湯餡或沙拉之上食用，如此就可以同時利用它的色彩與營養價值，也可以當作肉料理或魚料理的香菜。煮荷蘭芹的話，會喪失它本來的特徵，不過如果沾些麵衣來炸，則能同時保有顏色與味道。炸的油溫最好保持在150~160度左右。

■

## 天然的運動飲料 與瓜子食用油 的來源——西瓜

**其**原產地有人說是古埃及自四千年前便已栽培，在古代的南俄羅斯、中亞、西亞，這是天然的飲料，而台灣的西瓜則是從華南隨著先民的腳步傳至台灣來。日本在1570年前傳到九州，明治中期又從中國及歐洲、美洲傳入好的品種，繼續改良。台灣在農業上則區分為大型種及小型種，各地品種很多，抄寫不完。西瓜的英文名文Water melon，法文名Pastegue，德文名Wasser melone，學名為Citrus lanatus與其他瓜類同種、同目。

其成分為極大部分都是水佔91%，熱量31大卡，蛋白質0.9公克、醣7.9公克、纖維0.1公克、鉀120毫克、鈣6毫克、鎂9毫克、磷9毫克、鐵0.7毫克、鋅0.1毫克、銅38微克、維生素A 210國際單位、維生素B1 0.03毫克、B2 0.03毫克、菸鹼酸0.2毫克、維生素C 6毫克。西瓜的醣份大部分以游離的糖存在，果糖最多，因此才會那麼香甜引人；其他葡萄糖及蔗糖、木糖亦有相當含量。醣份在中心靠種子部

份較多，外圍較少，各種鉀離子含量各以及一些胺基酸被認為是利尿的原因；紅肉西瓜含有較多的胡蘿蔔素、但是效力不多的居多，黃肉種則更寡了。新鮮的種子含有30%的蛋白質，40%的脂肪，是熱量的大本營，因此西瓜子是另一個範疇的食物，它是熱量、食用油的主要來源。

低溫貯藏可以保存三週，最適2~5°C，濕度85~90%，品種不同，保存期間也各異，品質好壞是人們買西瓜的方法，一般聲音較高的較甜。日本人的西瓜除了生吃之外，還作成奈良漬，或是在切片西瓜上面澆上洋酒，或是夏季的各式涼拌料理。

自古以來在漢方上，生津、止渴、解熱、利尿、解酒醉者常用到西瓜。糖尿病人常問道可否吃西瓜，其實只要血糖在飯前140毫克/100西西血漿以下，一次吃一台斤600公克的西瓜沒有問題，沒有自我檢驗的病人，最好先看醫師再說。

■

