

## 生魚片 菜譜配方—紫蘇

**生**魚片的配菜除了常見的蘿蔔絲之外，還有顏色鮮綠或紅紫的紫蘇。很多人都把它當成裝飾用，或者因為它那濃郁的香氣，而擱置一旁，捨棄不吃，其實那是很浪費的行為，因為紫蘇含有許多令人意想不到的營養成分與功能。

根據『本草綱目』的記載，紫蘇具有改善腸胃機能，治療腹痛、下痢，趨寒除熱、治療一切的畏寒、感冒，以及消痰、利肺、止喘等，威力驚人。

紫蘇原產於中國、緬甸、喜馬拉雅地方。青紫蘇含有多量的維生素類、礦物質，尤其是胡蘿蔔素和鈣的含有量在所有蔬菜當中名列前茅，胡蘿蔔素更是名列第一；紅紫蘇除了胡蘿蔔素的含有量低於青紫蘇，其他的成分都相同。特有的香味是來自於紫蘇醛。

每100公克的青紫蘇含有熱量35卡、水份87.5公克、蛋白質3.8公克、脂肪0.1公克、糖5.5公克、纖維1.5公克、礦物質1.6公克、鈣220毫克、磷65毫克、鐵1.6毫克、鈉1毫克、鉀470毫克、胡蘿蔔素8700微克、維生素A的效價4800國際單位、維生素B1 0.12毫克、維生素B2 0.32毫克、菸鹼酸1.0毫克、維生素C55毫克等。紅紫蘇的胡蘿蔔素含量是7200微克。

獨特的精油成分紫蘇醛會拉放強勁香味，促進食慾、發揮防腐作用。生魚片的配菜之所以會添加紫蘇葉，就是利用它去魚腥、預防食物中毒。因此千萬別糟蹋先人的智慧，包著生魚片一起吃下去吧！



紫蘇可做成紫蘇湯，喝了之後容易出汗，所以能減輕感冒的初期症狀。作法是先將紫蘇葉、花穗切絲，注入沸水，然後依各人喜好酌量加些薑汁即可。下痢不止時，可能3~5次溫服。

紅紫蘇的色素是水溶性的，如果碰到酸則會發生反應，變成澄澈透明美麗安定的紅色，所以日本人常利用它來醃製梅干，而梅干的顏色就是由紫蘇的色素和梅子的檸檬酸所醞釀而成的。另外，還可利用紫蘇的獨特香氣，使清湯更芳香爽口；或者單面裹上麵衣，炸成白綠對比的天婦羅。

## 八珍中的 補品—紅棗

**紅**棗學名 Zizyphus jujuba、英文 Chinese jujube、法文 Jujube commun。原產地有三說，一為東亞、一為南亞、一為東南歐。中國有棗已有二千年以上歷史，日本自古中國輸入，在一千二百年前的萬葉集就曾歌詠過。明治年間以來，漸漸失去食用價值，變成觀賞用果樹。如以上的品種，世界各地皆有栽培。

長約二至四公分，黃橙色的果皮，果肉的粉狀鬆散感，香味特殊，可製成糖果、蜜餞、糖漬、乾果。而其葉片自古利用來作為促進食慾、健胃、助消化、鎮咳、鎮痛的用途。

台灣在中部海拔300公尺以下山坡地種植，七月中旬至八月中旬採收。據美國的資料，每100公克含熱量105大卡，水份70.2公克、蛋白質1.2公克、脂肪0.7公克、糖27.6公克、纖維1.4公克、灰分0.8公克、鈣29毫克、磷37毫克、鐵0.7毫克、維生素A 40國際單位、維生素B1 0.02毫克、維生素B2 0.04毫克、維生素C 69毫克、菸鹼酸0.9毫克。

在外婆年輕時，過年時台灣有風俗，以紅棗燉冰糖水來請客人，不過只限於有錢人家，至於民間八珍補品中，也常有紅棗出現其中。

## 南部山城的 懷舊—香蕉

**香**蕉是曾是台灣的象徵，在高雄縣旗山的山坡地上，看到的就是香蕉一種作物而已。香蕉可能是人類最古老的水果之一，原產地是印度、馬來西亞。學名 *Musa sapientum*，英文、西班牙文皆為 *Banana*，法文為 *Banane*，德文為 *Bananen*。五世紀傳到非洲，十世紀傳到玻里尼西亞，最後傳到南北美、加納利群島。台灣產的是 *Musa* 屬，這個屬高大、巨果，果實成手狀分佈。

每100公克香蕉熱量有87大卡，水份75公克、蛋白質1.6公克、脂肪0.1公克、醣22.6公克、纖維0.3公克、鈉1.0毫克、鉀396毫克、鈣4毫克、鎂34毫克、磷22毫克、鐵0.3毫克、鋅0.2毫克、銅120微克，含銅量是水果中最高的。通常香蕉還未成熟就從果樹拔下，加熱熟成過程中，把20~25%的澱粉分解剩下1~2%；相反的，未熟的香蕉只有1~2%的糖分，熟成後則增加到15~20%。糖分大部分是蔗糖，20%為葡萄糖，14%為果糖，果肉pH值為4.5，酸度適當，其組成蘋果酸最高，而胺基酸則各式都有，香味由二百種以上的成份所組成。熟成的過程中單寧變成不溶，於是澀味減少。在運送過程中，為了怕傷害了果實，所以未熟香蕉有特殊的艙室加熱熟成，一般是以12~14%，乙炔濃度500~1000ppm進行。買來未完熟的香蕉也不能置於10°C以下，應以紙袋把它包起來，一方面可以包住自己產生的乙炔加速熟成，另一方面也可以保持一定的溫度。



香蕉可製成果乾，也可以製酒，由於有特別的香味，甜而不酸，因此有許多人特別喜歡，不要忘記它是具有主食熱量的水果，糖尿病人可以吃，不必選酸的，但是每一條大的台灣香蕉三百公克可達二百五十大卡，等於一平碗飯的熱量，這時應減少米飯以香蕉取代。至於西洋料理則打碎後加入奶油、或是炸香蕉、煎香蕉、與肉類一起煮，是否合口味就看諸位讀者的喜好了。

解

## 花白肉酸的 蜜饯—李

**李**「花白、桃花紅」是小學課本一年級的教材，不幸的是它雖原產中國，但洋人卻是經日本的介紹才認識了這個 *Japanese prune*（日本李子），因為西洋李子不太一樣，英文名 *Plum*、法文名 *Prune*、德文名 *Pflaume*。台灣的李子隨先民移民台灣而栽植，目前有紅肉李、黑李、胭脂李、桃櫻李、黃柑李……。近年來亦有美國加州種移入，稱為美麗 (*Beuty*) 與玫瑰 (*Santa rosa*)。

李含有7%的醣份，葡萄糖最多，甜度稍不足，因此可以製酒，其它如果糖、蔗糖、木糖亦含有，果酸含量為1.3%，主要為蘋果酸與檸檬酸，胺基酸以天門冬胺酸最多，麩胺酸與噁胺酸次之。每100公克的李子含有熱量46大卡，水份88.2%、胺基酸0.6公克、脂肪1公克、纖維0.2公克、鈉1毫克、鉀150毫克、鈣5毫克、鎂5毫克、磷14毫克、鐵0.2毫克、鋅0.1毫克、銅32微克，是補血大帖、看似很紅，維生素A才27國際單位而已，維生素B1 0.02毫克、維生素B2 0.02毫克、菸鹼酸0.3毫克、維生素C 4毫克。



它以3°C、85%的濕度，可以保存三十天。在20°C左右李子的軟化與著色最速進行，30°C以上反而較延遲，這主要是細胞壁分解酵素在30°C時低下，以及色素合成能力也降低。李子可製成罐頭、西洋沙拉，亦可做成乾果、果醬、蜜餞、李也糕。

西洋李子種類也多，記得在德國邁因茲留學時，每到春天李子樹上滿是白色的花，雖沒有櫻花那麼簡潔，但是整片複瓣的白花，花期約兩週，煞是好看，夏天就有摘不完的長形西洋李子，沒有採摘，掉了滿地，至今仍然記憶猶新。

## 清涼潤喉一梨

在中國古代就有以梨膏潤肺清喉、降火退熱，對於聲音沙啞更是有其療效。東亞梨可能原產中國長江流域，而西亞梨則全然是另一種，日本梨有一說是來自華中，又有一說是日本地產，最早的記載為「日本書記」，720年前已有栽培記錄。明治以降，日本約有一百種從七月下旬的早玉、八月上旬新水、中旬八雲、下旬新世紀、九月上旬的長十郎、中旬菊水、下旬向新高、十月上旬新興、中旬初霜、下旬的大廣丸、十一月下旬的晚三吉，多得不勝枚舉。由於日本水梨的石細胞原膜輕薄化，因

此日本水梨馳名於世，日本人又特別勤勞，直到今天農民仍致力於以袋子包住果實，減少蟲害、外表漂亮，賣得了好價格。台灣的梨子多為中國華南的橫山梨，略帶澀味、多汁，但價格不高，夏季是產期，近年來在市場上也看到本國產的新世紀。

100公克的日本梨含有水份88.2%，熱量46卡，蛋白質0.3公克、脂肪0.1公克、醣10.1公克、纖維6.0公克、鈉2毫克、鉀140毫克、鈣3毫克、鎂5毫克、磷11毫克、鐵0.1毫克、鋅0.1毫克、銅75微克，為所有水果中很高的含量，缺維生素A，維生素B1 0.03毫克、維生素B2 0.01毫克、菸鹼酸0.2毫克、維生素C 3毫克。中國梨最大的差異為沒有含銅，西洋梨子則熱量較高達56大卡、鉀達170毫克。含糖量各品種之間有差異，其中豐水有12%，長十郎有11%、二十世紀梨有10%，一般以蔗糖的含量最多，次為果糖，再次為山梨糖醇，葡萄糖最少，此為日本梨口味的特色；相反的西洋梨子以果糖含量最高，中國梨子則寡含果糖。果酸則在0.1%上下，以蘋果酸、檸檬酸為主，胺基酸則含量很多，尤其Serine與天門冬胺酸。

低溫2~5°C、90%濕度，可以保存三個月（「晚三吉」以及一些品種），普遍而言，可以保存三十天。在高溫之下，有些品種會有黑變，影響外觀至鉅，生吃已經不太夠了，更不用說製成罐頭。