

如痴如醉的 仙液瓊汁——葡萄

這是地中海東岸的西亞原產，目前則又有所謂北美特產葡萄，前者學名 *Vitis vinifera*，後者學名 *Vitis labrusca*，英文名皆為 Grape、法文名 Raisin、德文名 Trauben，只有複數，沒有用單數，因為沒有什麼機會只有一粒葡萄。舊大陸的葡萄只有一個「種」，但有「東系」的中亞品種；地中海及歐洲的「西系」之分。北美種則不只一個。

公元前3000年，歷史文獻上就有葡萄栽種於西亞及埃及的記載；同樣的在許多文字，酒的字也與葡萄同源，世界上目前有30多種葡萄，大小、形狀、顏色迥異。葡萄也是目前世界產量最多的果實，年產量5600萬噸，極大部分作成酒，瑞士南部山麓、法國許多地方、伊比利半島、萊茵河畔山坡上，盡是葡萄，產量常過多，歐市就常為葡萄酒過量生產而煩惱。實際上，這些酒增加了熱量、增加了肥胖，在義大利南部，婦女隨著年齡而體重上升，因為每晚平均喝進1000西西的葡萄酒，不但造成體重上升亦增加了車禍及意外傷亡，但若無足夠的酒，或是禁酒，那社會問題會更加嚴重，相信歐洲大部分的人會瘋掉，因為酒癮發作，社會大亂，國家會衰亡的。

在醫學上紅葡萄酒有保護心臟的因子，因此法國人引以為傲，但是醫學上不鼓勵飲酒。個人於歐美各國所學的是，不喝酒的不必勸他喝；酗酒的要治療其部分營養缺乏、肝病、酒癮；喝酒的要規則檢驗、適量、休息、保持體重。糖尿病人可以飲酒，但是更複雜，應把它納入自我照顧的體系中，即每天固定的測量血糖，將酒精列入脂肪計算，總熱量要兼顧，也不能因酒精的「空熱量」，而影響到其他營養豐富的食物減少攝食，而產生營養不良。

葡萄的保存溫度為0~3%、95%溼度，巨峰葡萄則可以2個月不壞。品種不同保存期間不同，

平均大約在1~5個月之間。每100公克的葡萄含有熱量56大卡、水份84.4公克、蛋白質0.5公克、脂肪0.2公克、糖14.4公克、纖維0.2公克。鈉1.0毫克、鉀130毫克、鈣6毫克、鎂7毫克、磷13毫克、鐵0.2毫克、鋅0.1毫克、銅60微克、維生素A缺乏、維生素B1 0.05毫克、維生素B2 0.01毫克、菸鹼酸0.1毫克、維生素C 4毫克。

台灣夏季的 平民水果——甜香瓜

學名 *Cucumis melo*，英文 Oriental melon，法文 Melon，原產地不確定，中國栽培的歷史悠久，於西元三世紀時便有記載，日本也在那時經由朝鮮傳入。台灣甜香瓜的傳入則相當晚，據廖敏卿的「台灣水果集」上記載，是於戰爭結束前不久由日本引進，有黃皮與青綠皮兩種。一般多利用二期稻作栽培，以雲林最多，在4月中旬至12月下旬採收，夏季是盛產期。

每100公克含有熱量31大卡、水份90.8公克、蛋白質0.8公克、脂肪0.1公克、糖7.4公克、纖維0.3公克、鈉1.0毫克、鉀340毫克、鈣7毫克、磷10毫克、鐵0.2毫克、維生素A 90毫克、維生素B1 0.03毫克、維生素B2 0.03毫克、菸鹼酸0.8毫克、維生素C 30毫克，是夏季清涼養顏美容又補充電解質的特級水果。甜香瓜生食、烹調兩相宜，後者以未熟瓜來做，亦可與肉類一起味道調和，可以促進夏天食慾，亦可做成漬物醬菜，苦味的未熟果則曾經用來做為催吐劑。

選擇香瓜以香氣重、果皮光滑、豐滿、亮麗為佳，必屬甜瓜。品嚐香瓜的方法以直接生吃最適宜。愈靠近種子的地方，甜味愈強，愈靠近果皮的地方愈硬，所以皮要削厚一點。香瓜高雅的甜味與風味和生火腿非常搭配，可在冷卻的香瓜上面鋪上生火腿片，滴些檸檬汁，一起食用，非常香醇可口，是歐美常見的點心。

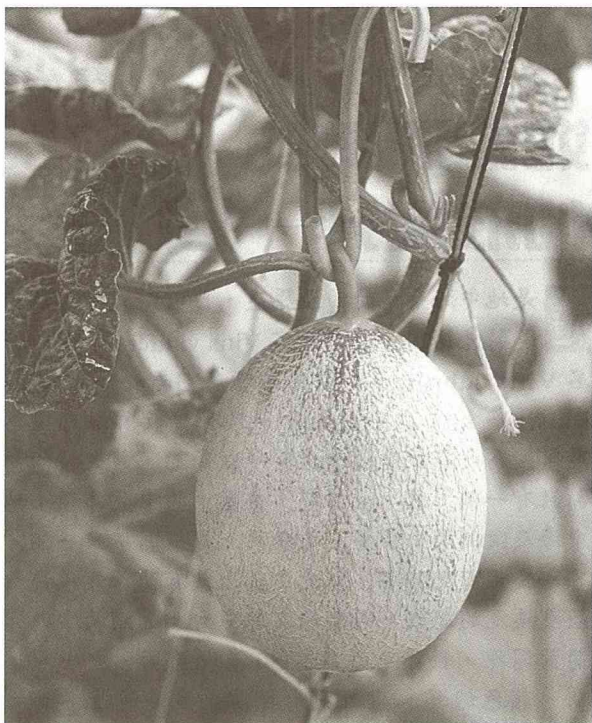
護膚美容 的魅力—洋香瓜

在 印度與埃及兩地雖有野生種的小洋香瓜存在，但其果實小與目前人工培育種不同，專家認為其原產地應是西亞或是中亞。而法國、西班牙與義大利則是自十五世紀才開始栽培，北美則晚了一個世紀，日本在十九世紀後半從美國傳入，之後又有歐系品種傳入。台灣則於日據時代傳入，剛開始在澎湖生產，所以又有澎湖香瓜之名，不知那一個人錯把它稱為「哈密瓜」，其實哈密瓜是長形皮沒有紋路。洋香瓜學名 *Cucumis melo* 是葫蘆瓜目、英文名 *Musk melon*、法文名 *Melone*、德文名 *Melone*。

日本的洋香瓜有分溫室與露地兩類，溫室是英系，由於溫室內一株才結一個果實，日本農人真是有心，又用了特殊技術「集約」生產，因此價錢很貴，一個可能上萬日幣，真是世界上最貴的水果，常是贈送長上的禮品。而露地的則一株可結兩個以上果實，再加上不必那麼照顧，因此價錢便宜許多，甚至在新宿東口就有一家百果王的水果店，零買時一切片才賣 150 元日幣。每 100 公克含 43 大卡、水份 84.4/87.6 公克、蛋白質 1.0/0.7 公克、脂肪 0.1 公克、糖 10.7 公克、纖維 0.2/0.38 公克。納 12/2 毫克、鉀 340/320 毫克、鈣 3/4 毫克、鎂 0/13 毫克、磷 36/16 毫克、鐵 0.4/0.3 毫克、鋅 0.0/0.2 毫克、銅 0.0/40 微克、維生素 A 39/250 國際單位、維生素 B1 0.1/0.05 毫克、維生素 B2 0.02/0.03 毫克、菸鹼酸 0.5/0.9 毫克、維生素 C 22/40 毫克。洋香瓜隨著成熟而蔗糖增加，逐漸軟化而水溶性增加，成為成熟度的指標。露地橙黃色系列的維生素 A、維生素 C 皆較多，是美容養顏的好食物。其酸很微量，主要有蘋果酸與檸檬酸。

未熟果要迫熟可以在 25°C 加些乙炔氣，可強迫熟成，低溫 0~2°C、85% 溼度，可以保存 30 天；亦可把它切片放入塑膠袋在 -20°C 中凍結起來，在冬天拿出來，又是另一番滋味。

■



潤肺的 成人病補品—杏仁

杏 仁(almond)原產於地中海沿岸地方，現在的主產地是在西班牙、義大利、美國的加州等地。學名 *Prunus amygdalus*，高約 7~8 公尺的落葉性喬木，雖與桃子近緣，但是果肉不似桃子的多肉多汁，也未受到青睞，而是把核仁拿來食用或者榨油。

杏仁果分成甜仁種(sweet almond)和苦仁種(bitter almond)兩種，苦仁種多用於肥皂、油等的製造上；甜仁種則是食用，也就是一般所說的杏仁果，可以直接吃或者當作點心、料理的材料。

杏仁果營養豐富，只須少量就能補給均衡的營養，尤其是鐵、鈣含量多，對於有貧血現象的人、緊張壓力大的人、擔心骨質疏鬆症的人來說，都是相當不錯的堅果。乾燥品的杏仁果之主要成分是脂肪，高達 55%；蛋白質也很多，約佔 19%，是熱量高、礦物質豐富的堅果。其脂肪酸組成中，油酸佔了 67.5%，亞麻仁油酸佔了 18.7%。

每100公克乾的杏仁果含有熱量598卡、水份4.7公克、蛋白質18.6公克、脂肪54.2公克、糖16.9公克、纖維2.6公克、礦物質3.0公克、鈣230毫克、磷500毫克、鐵4.7毫克、胡蘿蔔素8微克、維生素B1 0.24公克、維生素B2 0.92毫克、菸鹼酸3.5毫克等。

杏仁果具有化痰效果，可以化解感冒時喉嚨中的痰，此時以生的杏仁果效果最好，但是倘若分成兩半，從中間長出的芯是不可以食用的。10顆杏仁果的熱量相當於半碗白飯80卡的熱量，雖然有益於疲勞的恢復，但是擔心肥胖的人最好不要攝取過多。

有人用杏仁果油治療支氣管炎，也利用為外用的止癢藥。灑有鹽粒的杏仁果必須注意鹽分的控制，而製藥用的杏仁果薄片較能令人安心食用，可利用於料理或點心類的製造上，不過胃功能較弱的人請注意不要吃太多。

圖

清涼退火， 美容防癌 的寶貝——**苦瓜**

苦瓜原產於熱帶亞洲，其果實起初呈綠色，然後綠白色，成熟時變成黃紅色，非常美麗，最後會從尖端裂開，露出鮮紅色的果肉。果皮形成了無數的瘤粒狀突起，此形狀很像荔枝，所以苦瓜又稱為錦荔枝。苦瓜是中國、東南亞的重要蔬菜之一，在歐洲則栽培苦瓜作為觀賞用。

苦瓜的一般成分、礦物質成分以及維生素類（維生素C除外）的含有量幾乎與小黃瓜相同。不過苦瓜的特徵在於維生素C含量，在所有的蔬菜當中高居第一，100公克的苦瓜大約含有100～250毫克；一般大都在150毫克前後，如果去掉含量93～95%的水份後，處於無水狀態下的苦瓜之維生素

C含量可高達2000～3000毫克，倘若能習慣它的苦味，苦瓜也是一個維生素C來源的極佳食品。

每100公克的苦瓜含有熱量17卡、水份94.5公克、蛋白質1.0公克、脂肪0.1公克、糖2.9公克、纖維0.9公克、礦物質0.6公克、鈣14毫克、磷30毫克、鐵0.4毫克、鈉1毫克、鉀260毫克、胡蘿蔔素250微克、維生素A的效價140國際單位、維生素B1 0.05毫克、維生素B2 0.07毫克、菸鹼酸0.3毫克、維生素C 120毫克等。

苦瓜名符其實，其苦味非常強，所以對苦瓜的好惡意見不一。苦瓜的苦味與小黃瓜的苦味類似，不過維生素C是小黃瓜的10倍左右；一條苦瓜大約含有4倍高麗菜的維生素C。抽煙的人，吃藥的人都比常人消耗更多的維生素C，因此可將苦瓜作成下酒菜或者一般菜餚來補給維生素C。對於容易蓄積緊張壓力，在商場上奮戰的人來說，苦瓜也是預防胃潰瘍的絕佳蔬菜之一。此外，它還能預防感冒、貧血，以及細胞的老化。

為了緩和苦瓜的苦味，可以和雞蛋一起炒，如此營養也更趨均衡；或者利用酸味來緩和亦可。用油炒苦瓜可抑制維生素C的損失；而燙苦瓜時，加點鹽巴也能使維生素C的損失減少。在炎炎夏季，體力衰弱食慾不振時，來盤涼拌苦瓜，可使您變得精神百倍。

圖

