

## 天上聖母的 壽果 - 桃子

以美國人的眼光來講，桃子是非常甜美而且有汁的，這在中國感覺是不一樣的，因為中國的桃子是青色而且香脆的。在美國它是僅次於蘋果、橘子之後的三大水果。

18世紀時桃子才於美國大量生產，而喬治亞州就是桃子的最大產地。總括來說洋人的桃子大概多水汪汪，在挑選桃子的時候，應該挑選外表完整沒有傷痕，表面絨毛完整的。大小應該要飽滿，中等以上大小，太小的桃子會比較苦澀。

桃子每100公克有13公克的廢棄率，熱量37大卡，水份89.3公克，蛋白質0.6公克，脂肪0.1公克，醣9.2公克，纖維0.4公克，灰分0.4公克，鈉1毫克，鉀170毫克，鈣4毫克，鎂6毫克，銅14毫克。脂溶性的胡蘿蔔素在黃色品種中含量較高，達200微克，而白肉種則只有10微克，水溶性的維生素B1含有0.01毫克，維生素B2 0.02毫克，菸鹼酸0.5毫克，維生素C 10毫克。

在日本吃的桃子，更是水汪汪的，許多觀光客到了日本，常順手抱了一箱回來，現在台灣中央山脈亦有栽種，但價格昂貴，果實也較日本為小，不過比美國的大，汁也較多。

腳

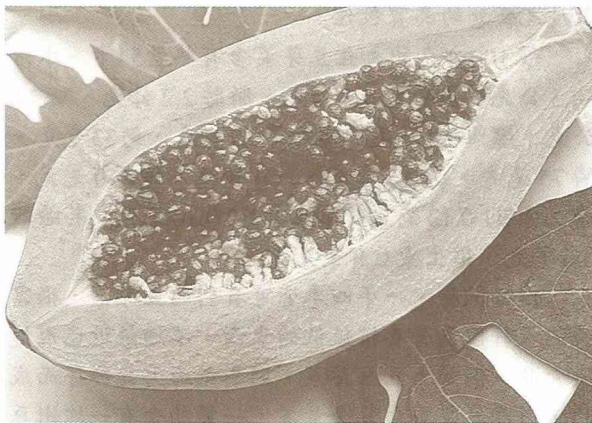
## 維生素C豐富 的牛奶良伴 - 木瓜

木瓜到目前還無人知道它是從何地來的，不過從木瓜名字 papayas(西班牙語)，而且古代歐洲及亞洲都沒有木瓜的記載，所以依照目前的證據顯示，木瓜可能是歐洲人到美洲時在中南美洲發現的當地原產物。目前台灣的木瓜由於西部曾受到病蟲害的影響，所以現在木瓜的主要產量來自於台灣東部，有一天花蓮的朋友帶了四顆木瓜來找我，雖然

禮輕，但是情義重，那麼厚重的木瓜，帶回家放冰箱，吃在嘴裏有非常爽口的感覺。紅色的果肉在加上香甜的口感，使人吃了非常難忘。

記得小時家住高雄，那時高雄的木瓜牛奶加冰水所造成的熱潮，直至目前的連鎖超商仍繼續在市面上販賣。

木瓜給人的感覺是薄薄的果肉，黑黑的種子是不能吃的，其實在美國及南美，人們一直有吃種子的習慣，甚至於將它曬乾後，當作胡椒灑在食物上吃。而木瓜給人的營養好像維生素A特別多，根據營養成分表，每100公克木瓜含有23%廢棄率，水份86%，熱量49大卡，蛋白質0.6公克，脂肪0.2公克，醣類11.9公克，纖維0.7公克，故是水份多，富含纖維的減肥食品。其灰分0.5公克，鈉5毫克，鉀190毫克，鈣18毫克，磷10毫克，鐵0.2毫克，所以鈉含量非常少，維生素A效價47國際單位，維生素B1 0.03毫克，維生素B2 0.05毫克，菸鹼酸0.4毫克，維生素C 65毫克，是維生素C含量很高的食物，反而維生素A不是特別高，其胡蘿蔔素也不高。



當然每天吃木瓜或喝木瓜牛奶一大杯，有時會造成皮膚橙色的胡蘿蔔素血症，但是其他橙色水果也會有同樣吃多了造成皮膚泛黃的情形，所以不用擔心，只是愛美的人，不喜歡黃橙色的皮膚而已，不過停吃幾週後，身體自然代謝排泄掉了，又可回復正常。

腳

## 古老但又是健康的 新寵——豆芽菜

**豆** 芽菜是將豆類或蘿蔔的種子浸泡在水裏，置於陰暗處使之發芽而成的。不僅台灣，在中國大陸、日本、印尼、緬甸等地也深受好評；二次世界大戰後，美國也認清了豆芽菜的價值，一躍成為時代的寵兒；而冬季漫長、蔬菜缺乏的北歐也盛食豆芽菜。

豆芽菜含有許多容易消化的營養素，其成分90~94%是水分，從豆類變成豆芽菜時，熱量減少，蛋白質分解成為胺基酸；在變成豆芽菜的過程中，最引人注目的是合成了各種的維生素，其中以維生素C含量超乎群倫。不過因為那是屬於容易溶於水的維生素，所以在水中處理的話很容易流失。綠豆豆芽菜甘甜味美；大豆豆芽菜蛋白質含量最多，具有胺基酸的甘味。豆芽菜的品質以豆未開、莖粗、長度4公分的品質較佳。

每100公克的大豆豆芽菜含有熱量54卡、水份88.3公克、蛋白質5.4公克、脂肪2.2公克、醣2.6公克、纖維0.8公克、礦物質0.7公克、鈣33毫克、磷75毫克、鐵0.7毫克、鈉4毫克、鉀240毫克、維生素B1 0.13毫克、維生素B2 0.10毫克、菸鹼酸0.6毫克、維生素C 8毫克等。

價格低廉、一年四季皆可買到的豆芽菜，很容易被人評價為營養價值低的東西，不過最近已成健康食品，例如大豆豆芽菜，因為是由大豆發芽而成的，所以良質蛋白質含量多，一袋約含有一塊嫩豆腐的蛋白質含量，而且此蛋白質在發芽的時候形成了消化酵素，所以變得容易消化。此外，在豆發芽前幾乎不存在的維生素C也大幅增加，鈣、鉀、鐵、食物纖維也很豐富。有助於預防感冒、貧血、緊張壓力、皮膚粗糙、消除疲勞、預防便秘等。為了您的健康，請巧妙地多多加以利用吧！



豆芽菜的體積雖然不小，但是醣質含量少，所以對於肥胖、減肥中的人也蠻適合的。烹調豆芽菜的方式以油炒最佳，因為短時間快炒的豆芽菜，其表面被油包圍，水及其他的成分較不易溶出。炒的時候可加些肉一起炒，如此肉的甘味可被豆芽菜吸收，美味營養不流失。

## 令人退避的 口臭——大蒜

**大** 蒜的原產地不太明確，好像在中亞一帶。栽培的歷史極為古老，從古代埃及、希臘時代就被使用為藥用食物、保健食物，中國在2000年以前也已開始栽培。

自古以來，人們使用大蒜作為辛香料、強壯劑。大蒜的醣質、維生素B1含量多。特有的香氣是來自於硫化丙烯類，其中的大蒜辣素(allicin)會與維生素B1結合，使維生素B1的吸收率變好，且在體內的持續性頗佳。此外，硫化丙烯的殺菌作用強，對於殺死感冒病毒的效力也相當不錯。

每100公克的蒜頭含有熱量138卡、水份60.3公克、蛋白質8.4公克、脂肪0.1公克、醣28.7公克、纖維0.9公克、礦物質1.6公克、鈣15毫克、磷200毫克、鐵1.0毫克、鈉6毫克、鉀720毫克、維生素B1 0.21毫克、維生素B2 0.11毫克、菸鹼酸0.9毫克、維生素C 19毫克等。

大蒜的硫化丙烯除了具有殺菌作用外，還能促使血液循環正常、發汗、利尿、促進消化，以及提高維生素B1的吸收，而且對於感冒的初期症狀之改善、低血壓、手脚冰冷、緊張壓力也有效。它具有止咳、去痰、健肺的功用，所以也有助於氣喘病的改善。

大蒜還能促進新陳代謝，使吃進的食物完全燃燒，因此在滋養強壯、消除疲勞方面也頗具功效。最近又發現它具有防止血液凝集的抗血栓作用，說它是大自然賜予人類的恩惠也不為過吧！

雖然大蒜具有種種的功效，但是切忌吃太多，以免帶來反效果。根據研究，長時期持續生吃多量的大蒜會招致貧血、維生素B2缺乏症、肝機能障礙等；還有，容易上火、頭暈眼花的人，以及患以口腔炎、舌炎、胃潰瘍的人切勿食用，以免病情加重。即使是健康的人，在空腹時吃大蒜也會傷胃，所以一定要和它其它的食物一起食用。

強勁的臭氣並不太受人歡迎，不過與肉料理一起使用則能提昇肉料理的風味，燉肉、咖哩、漢堡肉餅等料理是少不了它的。飯後口中的大蒜味據說可喝牛奶或檸檬茶來加以消除，不過效果並不太理想。



## 世界村的最愛 - 小黃瓜

本古時候有個風俗習慣，在夏季即將來臨前，人們會將小黃瓜投入河中飄流，以避免疫病或水難的發生。或許因為這個緣由，小黃瓜與水妖「河童」扯上了關係，在現代的日本壽司店中，多數人點的最後一道菜「Kappa（河童）」，其實就是卷小黃瓜的海苔小卷壽司。

小黃瓜的原產地據說在喜馬拉雅山脈南麓，它先傳到西方，繞行了埃及、古希臘、古羅馬，然後經由絲路回到東方來。現在世界各地皆進行著栽培、改良，品種富於變化，長短不一，最長的可達一公尺。盛產期在夏天，不過由於品種的改良以及溫室栽培的普遍，整年皆有上市，已漸漸地沒有季節感了。

除了水分較多之外，小黃瓜幾乎沒有什麼特別的營養成分，不過它那鮮豔的綠色以及清脆的口感，倒是具有增進食慾的效果。

小黃瓜具有利尿效用，其煎汁可去浮腫。它也具有冷卻人體的作用，所以中暑時吃小黃瓜有效，另外它還是解渴的良品。

每100公克的小黃瓜含有熱量11卡、水份96.2公克、蛋白質1.0公克、脂肪0.2公克、醣1.6公克、纖維0.4公克、礦物質0.6公克、鈣24毫克、磷37毫克、鐵0.4毫克、鈉2毫克、鉀210毫克、胡蘿蔔素150微克、維生素A的效價85國際單位、維生素B1 0.04毫克、維生素B2 0.04毫克、菸鹼酸0.2毫克、維生素C 13毫克等。

小黃瓜含有強勁的維生素C氧化酵素，此酵素會破壞維生素C，不過可用加酸或加熱來防止它；與其它的蔬菜一起使用時，可先將小黃瓜輕燙一下或者灑些醋，就能夠減少維生素C的氧化。

選購小黃瓜時，表皮的疣狀突起愈尖銳愈新鮮，小黃瓜的鮮度可說是生命所在，所以一定要選擇不鬆軟、有光澤、兩端硬挺的小黃瓜。它可作成

泡菜、涼拌、生菜沙拉、或者浸味噌來生食；也可用炒的或者煮奶油、煮湯等。在西方社會中，有健康觀念的族群，常把小黃瓜的當做點心，在聚會、看電視食用，由於熱量實在太少了，營養又豐富，所以多吃也不會發胖。 ㊟

## 鎮靜、消腫的 內涵，脫逸的 花卉 - 菊花

**菊** 花一般為觀賞用之草本植物。作為食用的菊花是苦味較少、香氣高、呈舌狀花之品種，顏色有黃色和桃紫色。其原產地說法不一，學名是 *Chrysanthemum morifolium*。

菊花具有降火明目的作用，在漢藥裡，被當成治療頭痛、頭暈眼花、眼球充血的妙藥；還有心情焦躁、睡不著時，也可食用它來改善。



中國自古以來在重陽節時有喝菊酒的習慣，據說它具有延壽之功效。那是將菊花、菊葉浸泡在燒酒中，約經過一個月就可拿來品嚐飲用。此種習慣在平安時代末期也傳入了日本，宮廷人士於每年的九月九日，交互飲用飄著菊花花瓣的酒，舉辦一場詩歌管弦的盛宴。此傳統仍然存在現代的日本秋季園遊會中。

每100公克的菊花含有熱量34大卡、水份89.5公克、蛋白質1.4公克、醣7.3公克、纖維1.2公克、礦物質0.6公克、鈣22毫克、磷29毫克、鐵0.7毫克、鈉2毫克、鉀290毫克、胡蘿蔔素90微克、維生素A的效價50國際單位、維生素B1 0.1毫克、維生素B2 0.11毫克、菸鹼酸0.5毫克、維生素C 21毫克等。

台灣通常是將菊花作成菊花茶飲用。在日本，人們深愛它那美麗的色彩、香味與齒感，是秋天至冬天的貴重蔬菜之一。用沸水燙過撈起後，浸於冷水中冷卻，可以作為醋拌菜或湯的材料。菊花的葉子也可以吃，不過除了黃菊、白菊之外，一般苦味都很強，並不適合食用。

新鮮的菊花之蔗糖、葡萄糖含量多，蛋白質也特別多。在日本可以買到黃色的乾燥菊花，它含有水份10%、葡萄糖20%、蔗糖4%、蛋白質11%、纖維14%、脂肪7%、礦物質10%以及澱粉2%，風味獨特。乾燥品的菊花片先用冷水浸泡使之復原，再淋以熱水。西式料理通常將菊花利用於生菜沙拉，日本料理除了醋拌菜、清湯之外，還用來當作生魚片的配菜、天婦羅的材料，或者煮成色彩鮮豔的菊飯。

在歐洲有另一種菊花，常被用於熱飲治療胃病、煩燥、感冒的健康飲料，在外用的軟膏也常用來治療乳頭的龜裂、皮膚炎上。其種類分為 *Chamomillae romanae Flos* 羅馬卡蜜兒花及 *matricariae Flos* 日耳曼卡蜜兒花，前者來自 *Anthemis nobilis*，後者來自 *Matricaria recutita*。 ㊟