

從匈牙利、亞洲 到美洲的 最愛——青椒

在 高醫教我德文的神父，平時最喜歡吃的就是青椒炒牛肉了，13年前我到了德國留學時，真的嚐到了德國人比國人食用更多青椒的習慣，而前年到了匈牙利亦知這真是使用椒類的國度。

青椒是茄科的蔬菜，本來是夏季蔬菜，但由於栽培技術的發達，一年四季皆有上市。濃綠的顏色使人誤以為胡蘿蔔素含量很多，其實並不太多，100公克當中，維生素A的效價只有150國際單位，所以青椒並不是綠黃色蔬菜。

青椒是辣椒的一種，它是辣味少的甜味種的大形果，原產於熱帶美洲。在秘魯2000年以前就有此作物，後來經由美國人改良成蔬菜而發達起來。我們所吃的一般都是綠色的青椒，不過歐洲人也喜歡吃紅色的成熟品種，比率大概是一半一半。紅色品種的表面較光滑，少凹陷，富含甜味與香氣。

每100公克的青椒含有熱量21卡、水份93.5、蛋白質0.9公克、脂肪0.1公克、醣4.2公克、纖維0.8公克、礦物質0.5公克、鈣10毫克、磷23毫克、鐵0.6毫克、鈉2毫克、鉀200毫克、維生素B₁0.04毫克、維生素B₂0.04毫克、菸鹼酸0.6毫克、維生素C80毫克等。

青椒從綠色變成濃綠色時，維生素C的含量大約增加2倍；綠色較濃的青椒，其葉綠素及胡蘿蔔素含量亦較高，而隨著熟度的增加，和辣椒相同的紅色色素辣椒黃素也相形增加，而變成帶有紅色的品種。

青椒的維生素C含量豐富，大約只要3個就能滿足一日所需的50毫克，而且它含有防止維生素C氧化的維生素P，所以維生素C不易遭到破壞，在精神疲勞或者炎熱夏季容易蓄積緊張壓力時，可以多攝取一些青椒來改善。另外，青椒的食物纖維也頗為豐富，也有助於便秘的預防。匈牙利的某位諾貝爾獎得主更查明青椒具有健全細胞組織的功能，營養價值極高。

青椒肉絲是一道家常的中華料理，由於使用油可提高維生素A的吸收率，而且維生素C也不易流失，堪稱為合理的料理法；再加上牛肉的甘味會滲入青椒內，美味倍增，是一道既味美又營養的佳餚。此外青椒還可使用於生菜沙拉、鐵板燒、青椒鑲肉、蒙古烤肉等各式各樣的料理中。



西方生藥的 甘草——洋蔥

據 說在5000年以前的古埃及，人們將洋蔥供奉於諸神面前，或者於埋葬死者時，在棺木中放入洋蔥。還有，相傳著建造巨大金字塔的工人們，被迫啃生的蒜頭和洋蔥，以作為熱量的來源。從這些傳說中我們可以知道，當時已有洋蔥的栽培，而且洋蔥的威力也廣為人知。

洋蔥的原產地不太明確，大概在中亞的伊朗至巴基斯坦一帶。由埃及渡過古希臘，在古羅馬似乎深受人們的喜愛。之後，歐洲人對洋蔥的藥效深信不疑，於是就漸漸普及起來了。十七世紀時，美國也開始栽培洋蔥；而現在，美國已成為世界第一的洋蔥生產國。很不可思議的，到了十九世紀，洋蔥才普及到中國來。

洋蔥的醣含量稍多，維生素、礦物質的比率較少。不過因為它可消除肉料理的臭味，且具有獨特的辣味，所以在料理上是個重要的蔬菜之一。特有的香味與刺激是來自於硫化丙烯，它會與肉或魚的臭味成分產生反應，緩和臭味。此外，加熱洋蔥的話，硫化丙烯會產生變化，與醣相輔相成而造出甜味。切洋蔥時，之所以會流眼淚，是因為揮發成分刺激了眼睛粘膜之故。

每 100 公克的洋蔥含有熱量 35 卡、水分 90.4 公克、蛋白質 1.0 公克、脂肪 0.1 公克、醣 7.6 公克、纖維 0.5 公克、礦物質 0.4 公克、鈣 15 毫克、磷 30 毫克、鐵 0.4 毫克、鈉 2 毫克、鉀 160 毫克、維生素 B₁ 0.04 毫克、維生素 B₂ 0.01 毫克、菸鹼酸 0.1 毫克、維生素 C 7 毫克等。

揮發性的硫化丙烯會刺激延髓，使血液循環順暢，具有發汗、解熱的作用，所以對於感冒的初期症狀或手腳冰冷有效。此外也有助於便秘的預防。

硫化丙烯除了可消除肉的臭味之外，還能提高體內的維生素 B₁ 之吸收率；如果與維生素 B₁ 含量多的豬肉、火腿一起使用，則可消除疲勞，恢復體力。

洋蔥的黃褐色薄皮含有槲皮黃酮 (quercetin)，此色素能夠強化腦的毛細血管，有助於高血壓或動脈硬化的預防。其吃法是煎煮 5～10 公克的洋蔥皮，一日分成三次飲用。此外，洋蔥具有鎮靜效果，在睡不著的時候，可將洋蔥切成輪狀，置於枕頭下即可。

