

**八**月在美東紐澤西州正是玉米收成的季節。在市郊的農園看見一望無際的玉米田，一株株、一排排的玉米，長得又高又大超過我的身高許多，約2公尺或者更高。

玉米屬禾本科一年生草本，原產熱帶，莖挺立，果實有黃、白、紅、紫、黑等顏色。果粒密排成行，外有苞葉裹著，玉米是異花授粉，雄花綻開於枝頂，雌花吐絲葉腋包穗，授粉之後每根花絲可結一粒玉米。

玉米是美印地安人的主食，也可做蔬菜；玉米筍是蔬果除去的未成熟的細小玉米，在美洲地區，亦有培育專供採筍的品種。新改良的



■有一座公道的秤就有生意了。



■我的玉米歡迎您來選購。

玉米粒甜而柔軟，小孩子很容易咀嚼吞嚥。至於硬質玉米就充當飼料用了。

種玉米、黃金之玉米即甜玉米，以及雜色的玉米稱為彩色玉米，以及爆米花專用的玉米。

### 玉米的別名與應用

玉米在台灣多元化的文化中，各有各的習慣與喜歡的稱呼：包穀、玉蜀黍、番麥，皆指玉米。因品種顏色口感之不同，市場上有糯米



■買回來的甜玉米，居然有變種，黃白米粒兼而有之。



■紐澤西的新鮮白玉米是夏日的最佳食物之一。



## 玉米藥用

明李時珍載：玉蜀黍種出西土。米（氣味）甘、平、無毒。（主治）調中開胃。根葉（氣味）（主治）小便淋瀝沙石、痛不可忍。煎湯頻飲。在台灣民間流傳以番麥鬚即玉米雌花藥用，具有解熱、利尿之功效。在日本藥用部位即是穗軸。

## 米玉片

玉米片是流行全世界的早餐食物，從原味原色到甜、鹹、加堅果、葡萄乾等，及開發不同的彩色及造，有方形、圓形…其中標榜的高纖確實是現代人健康養生最需求的食品。將玉米粒、玉米軸一同壓碎製米玉片，真是利人利己賺翻天的創舉。

## 爆玉米花

玉米花是一直是受歡迎的零食，許多百貨公司、遊

■烤玉米要有點耐性，慢工出細活！



樂區都設有爆玉米花的販售站。有甜、鹹，有加奶油，有裹紅色草莓糖粉的甜蜜口味。24小時服務的便利商店也銷售DIY的爆米花，可由自己現場操作，現爆的玉米花新鮮香脆好食之外，還多了一種自己動手作的樂趣。聽我的二號外甥說趣味性很重要，但是口味調配得好才是銷路好的主因哩！

## 烤玉米

烤玉米的香味很迷人！就在住家隔不遠的另一條巷路每週四晚上就變成了夜市的水煮玉米大穗的三支50元，小的每支10元。



- 3.煮滾約3分鐘後熟透可食。
  - 4.抹上少許細鹽水，風味更佳。
- 備註：煮有機玉米的湯水可留下當飲料，有利尿效用。

市。像我有時覺得寂寞孤單時，走在人擠人的小小夜市想在人群中隱沒自己，自由自在的閒逛！站在玉米攤位的前面，看一爐的木炭燒得紅通通的，網架上的玉米不時的發出撲滋！撲滋！的爆破聲，迎面而來的是香氣四溢的玉米香，還有一股熱情似的溫暖，尤其是寒冷的冬夜特別的受用。

## 水煮玉米

水煮玉米實在是容易的熟煮法，有時候放在電鍋中蒸煮玉米也非常方便。現代人忙碌，職場上的婦女更是忙碌，忙裡忙外，新女性不是強求新好男人，而是現代的男子漢大丈夫體認實際的狀況。多年前和中山大學的教授及好友們在一起討論女性的飯碗容易碎嗎？當節目在高雄慶聯有線電視台播出之後，才深深的覺得祥和的社會還有待努力！婦女們除了努力工作及為家人服務之外，要學會保護自己並善待自己。女性不是當然的煮飯婆或家裡的看護！如果她願意做或必須做，也請家庭社會肯定她的努力與付出。圖

## 玉米DIY

材料：

玉米適量，鹽少許。

作法：

- 1.玉米剝去多餘的外殼，削去頭尾。
- 2.鍋內置清水，投入玉米能蓋住即可。