

# 梅精

文圖／王鐘毅 台灣大學園藝學研究所博士班  
審稿／吳思敬 嘉義大學食品科學系副教授

每年的12~1月是最佳的賞梅時節

**梅**子，學名為 *Prunus mume* Sieb. et Zucc.，溫帶薔薇科植物，原產於中國，後傳至鄰近國家，台灣、日本、韓國都有栽種，為常見之經濟果樹；梅子屬於更年性果實，產期及採收期皆短，約在清明節後成熟可採收，需在一個月內採收完畢。台灣主要種植於南投、台中、台東及台南等縣市，其中以南投縣信義鄉為最著名的賞梅景點，信義鄉每年都會結合觀光產業，大力推銷梅子的加工製品。由於梅子果肉厚，具有獨特的香氣成分，廣受喜愛，所以梅子的加工製品在國內種類很多，包括有梅飲品、話梅、脆梅、梅酒等，而梅精則是近年來才逐漸受到國人重視的養身食品。

梅精的製作，依產品特性可分成幾種型式，例如梅精飲料、濃縮膏狀、粉末狀和梅精丸等。製作過程是將青梅去除種子、榨汁、過濾後以文火長時間熬煮，提煉成黏稠狀的濃縮物，在加熱的過程中要不斷地攪拌，還需有經驗者控制火候，以確保加熱均勻，不致產生焦味，平均每公斤的青梅大約可濃縮出20~40公克，視加工人員對品質的要求而定。

其實梅精在日本早已被視為傳統的健康食品，日本民間認為梅精具有抑制病菌生長的功效，對於腸胃炎、感冒、痢疾等細菌引起的症狀有很好的療效，而對於高血壓、心臟病等慢性疾病則有預防功效。此外，梅精對於人體還有一項特殊的功能，就是酸鹼中和，雖然梅精中含有大量的檸檬酸及蘋果酸等有機酸成分，嚐起來味道偏酸性，但梅精



話梅

青梅



本身卻是一種鹼性食品，可中和現代人過

度攝取肉類、海鮮等酸性食品造成的酸性體質（人體維持在弱鹼性的狀態下，比較健康）。

由於梅精是青梅果汁的高倍濃縮製品，不僅可調節梅子產量滯銷的問題，還可提高梅子的附加價值，所以越來越受到重視，但民間流傳的保健功效畢竟沒有科學根據，因此國內外有很多的研究都在探討梅精的保健功效，有學者指出梅精在濃縮加熱的過程中，會產生一種名為mumefural的活性成分，此成分於新鮮的梅子中卻沒有發現，進一步針對mumefural研究，發現mumefural對於高血壓、粥狀動脈硬化等心血管疾病的形成有抑制能力，因此食用梅精對於心血管應有保護作用。

目前市面上的梅精產品，大多是藉由直銷、藥妝店、特約店、電視購物、網路購物等方式行銷，產品的來源普遍分成日本進口或是各地區農會、果農自製等，各家製程不同，產品型態也不同，成分上難免會有差異，品質較難掌控，而且梅精相關產品，價格都不便宜，通常100 cc的小包裝就要數百至數千元不等，民眾在選購時必須謹慎，勿花冤枉錢，食用前先與醫生或專業人員討論後，再視個人體質食用。此外，要提醒讀者，雖然已有許多研究證實梅精在人體健康上的確有助益，但目前為止，國內健康食品認證並未有梅精相關產品通過認證。



濃縮過程需要適時攪拌以免燒焦



梅精是梅汁濃縮的菁華