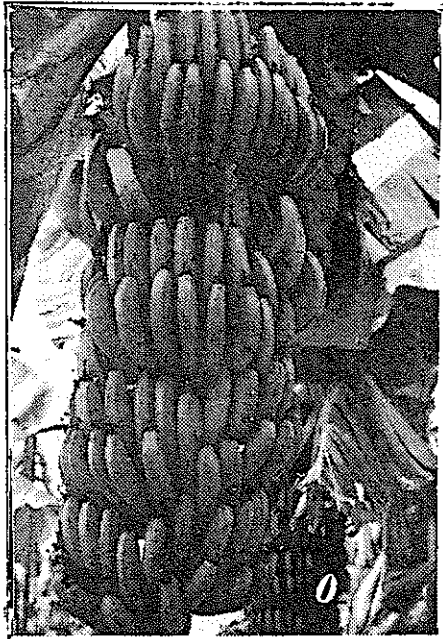


人人愛吃的 香蕉

◎ 資料室 ◎

營養豐富，價格低廉，這種古老的水果到處有，是所有天然食物中最討人喜愛，也是最美味的一種。



你可相信有人曾把一首鋼琴協奏曲獻給香蕉？澳洲第二大省昆士蘭有香蕉國（Banan-aland）之稱？1876年贊城建埠百年紀念博覽會中，成千百名好奇的美國人排隊等候嘗一嘗生平從未吃過的香蕉？

一百年前，在西歐和美國，公認香蕉是一種稀有的異域美果。十九世紀初，第一批香蕉

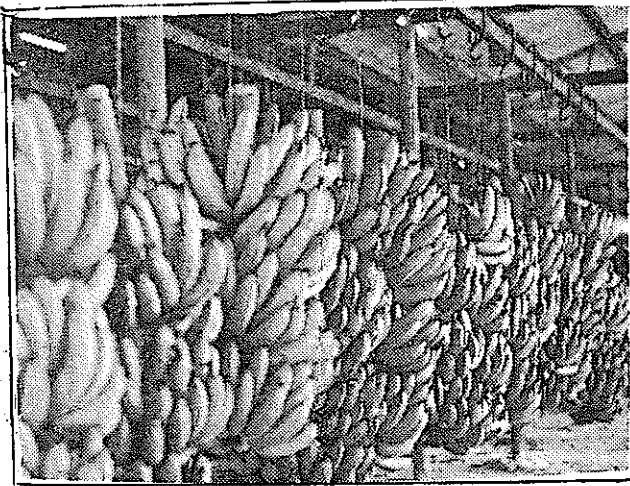
從中美洲運到美國時，群眾聚集紐約和波士頓的碼頭，驚嘆不已。現在香蕉是全世界喜愛的水果——任何地方、任何月份都可以買到，價錢也不貴，而且幾乎所有國家的消耗量都很大。1979年，全世界的香蕉消耗量約為三千九百萬公噸。

香蕉是僅次於牛奶的普遍食品，為各種文化背景的民族所共享。蘇聯人吃香蕉不多平均每人每年只吃一小根。美國人和加拿大人大約消耗全世界香蕉輸出額的三分之一，平均每人每年吃十公斤。大多數西歐國家人民每年所吃香蕉的數量也差不多相同。不過這樣的消耗量和靠石油致富的阿拉伯聯合酋長國人民的大食量比較起來，卻如小巫見大巫。那些阿拉伯人每人每年要吃四十一公斤進口的香蕉。

這種無處不有的黃色水果，通常都是剝皮就吃，但也可用以製涼拌菜和餐後甜品。北平筵席往往最後上一道拔絲香蕉。有些拉丁美洲人把香蕉和新鮮鳳梨製成果泥，加上糖和肉桂，烘成厚實的布丁，冷凍後加上奶油軟酪吃。阿拉伯人用香蕉和酥皮烤成點心。在東非和西非，香蕉像麪包一樣是主要食物，不僅把香蕉煮、烤、燉，還做成羹和粥。烏干達人和坦尚尼亞人甚至用香蕉釀啤酒和烈酒。

多少世代以來，香蕉一直供應人類有益健康的營養；在它成為國際輸出品了很久以前，就已經如此。大家認為它是世界上最古老的水果，在幾百萬年前的史前時代已經存在了。公元前三二七年，亞力山大大帝發現印度的印度河谷有人種這種水果。羅馬博物學家普林尼（Pliny，公元二三年～七九年）是最早敘述這種植物的作家之一，他說印度智者香蕉樹蔭下討論哲學，不吃別的，只吃香蕉。後來十八世紀植物學家林奈（Linnaeus）把香蕉歸類，稱之為甘蕉（*Musa sapientum*）——淵博的繆斯之意。

香蕉本來只是亞洲的一種美果，公元七世紀時才由阿拉伯商人把香蕉樹帶到西非，後來從西非語 bana, gbana, abana, funana 和 bunane 等字而取得了 banana 這個奇特的名字。大約在這時，西班牙和葡萄牙的探險家和傳教士也先後把這種植物傳到大西洋中的加那利



群島和中南美洲。中南美洲的香蕉種植已經發展為世界規模最大、非常成功的國際性企業之一，並且是那些國家主要就業機會的來源。全世界的香蕉消耗量，有三分之二是中南美洲國家供應的，其餘的三分之一大部分來自非洲和亞洲。去年台灣香蕉產量約一千萬箱（每箱十六公斤），超過半數外銷，總值近三千四百萬美元，在外銷農產品中佔第一位。菲律賓出產的香蕉，本來大部分都在國內銷售，過去十年間，卻已成為該國的一種主要輸出品。

香蕉所到之處，總為每個國家的經濟和文化生活添加姿采。一個人的行為如果逾越常軌，別人會說他「成了香蕉」（goes bananas）。歌舞劇中的領銜滑稽演員稱為「頭號香蕉」（top bananas）。「是的，我們沒有香蕉」（Yes, we have no bananas），本來是紐約市一個僑居的水果小販的慣用語，一九二三年卻成為美國最暢銷的唱片之一。

一般相信香蕉樹根提煉出來的精華，從史前時代起就是一種民間草藥，古代中國人用來醫療黃疸病、頭痛和麻疹。最近的研究發現香蕉也可以治腹瀉和某些腸胃病。香蕉沒有刺激性，有制酸作用，而且容易消化，是消化性潰瘍患者可以吃的唯一新鮮水果。

最重要的是，香蕉的營養價值不遜於其他食物。香蕉所含的鉀（可以控制高血壓）很豐富，也含有維生素甲、乙和丙。一根香蕉可以供應初學走路的孩子每天所需維生素丙分量的四分之一，此外還含有豐富的菸鹼酸、維生素乙2和維生素乙1。香蕉含的鈉很低，沒有膽固醇，所含的天然糖比它最近似的對手——蘋果——多一半。

而且香蕉不會使人發胖，雖然訛傳它會增肥，卻不足信。普通一根十五釐米長的香蕉，

約含八十五卡熱量——比一枚柑橘或蘋果的多，而比一份鬆軟白乾酪的少。

香蕉樹實際上不是「樹」，而是一棵巨大的草本植物（幹上並非真正的木），可以長到十米高，繁殖也和其他植物不同。每棵香蕉樹最初都是由老樹的根莖長出來的地下幼芽。亞洲人認為香蕉樹當初是上天送給孤單無依的人類的禮物，因為這種植物可以從它自己的嫩芽重生，人遇到它就可以得到食物和掩蔽。



商業性的種植者把生長幼芽的根莖切成幾段，或等到稍後的階段才把從根莖生長出來的幼芽分切，以便繁殖。幾星期內，幼芽就長成粗幹，開始像樹一般往上長。樹梢會長出一個花蕾，然後下垂開放一簇簇的花。每朵雌花變成一個果實。每一簇花變成一把香蕉，一棵樹所結香蕉把數的總和（平均九把），叫做一「串」。香蕉收割之後，就要把蕉株砍倒，再種植新的蕉株。

香蕉和大多數其他水果不同，最好是青的就摘下來，不要讓它在樹上熟。一串香蕉形成的時候，蕉園種植者就用透明塑膠袋把它包起，以防蟲咬，不過陽光仍可照射進去。一旦香蕉充分長成，外皮卻還是青的，就要把那一串香蕉砍下，洗淨，分成若干把，然後包裝起來裝運出口。我們看到這種熟悉的水果時，顏色已經變黃了，只有尖端還是青的。香蕉可以在架上放一個星期左右，因為它還在繼續成熟，黃果皮上會出現一些黑斑，最後完全變黑。果肉也會變黑，那就不能吃了。

專為銷售而種植的香蕉有一百多種。亞洲本地出產的各種香蕉，大小、形狀各異——有如糖一般甜的香蕉「小姐」（Senorita——這種香蕉不比女孩子的手大），也有熱帶雨林生長的碩大野生大蕉。有些國家幾乎家家戶戶在後院種香蕉，他們把香蕉樹的每一部分都加以利用。香蕉收割後，香蕉的樹幹、葉、花和根用來製粉、醋、紙、顏料、燃料、三合板和家畜飼料。在菲律賓的宗教節日，鄉下婦女手裏舉起嫩綠的香蕉葉，當陽傘遮太陽。在非洲，用成熟的香蕉葉來蓋屋頂。

這種植物的新用途仍在不斷發展。菲律賓國家科學基金會，最近提供由本地香蕉和椰子配種長成的一種新水果，叫做椰蕉（Bancon），可解決亞洲一直存在的營養不足問題。在南非，香蕉粉可用來做嬰兒食品的配料。有個好消息告訴全世界的香蕉愛好者，這種神奇的水果目前並無缺乏之虞。一九八一年的香蕉輸出額預計為七百三十萬公噸——足夠嗜蕉成癖或偶然嘗幾根的人吃個飽。（本文轉載自讀者文摘 1981 年 5 月版）