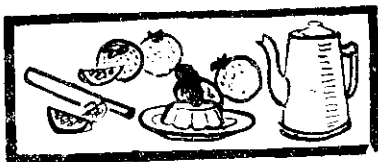


# 番石榴的加工 黃啓章



番石榴(拔仔)果實中，含有豐富的營養成份，除有頗多的炭水化合物，蛋白質等外；磷鐵及石灰的含量亦多；維他命丙及維他命甲的含量甚為豐富，故我們應多多食用，以造益身體增進健康。

番石榴的加工利用方法頗多，而熟帶各地利用最廣的為番石榴果凍(番石榴ゼリ)以及果汁等的利用，特介紹其製法如次。

一、番石榴果凍——選酸味多，半成熟的果實，洗淨後切去果頂，將果實切或四份，一磅果實加水四份之三磅(或水恰好蓋滿，用細布輕輕絞出果汁留用。剩餘的渣粕，經濟起見可再加水少許煮沸，濾出液汁滲合應用。

將上述果汁和糖配合(加用的糖量，視汁內酸量多寡稍異，大體果汁一杯，加糖一杯又四份之一杯)。置於鋁鍋或琺瑯鍋內，加火煮沸五至十分鐘，隨時搨去液面的膜。檢查果凍是否製成，是將湯匙插於製品之中，取出後最初有三、四滴相次滴下，後即結塊落下，此即製成可以離火；若果汁連續滴下，則尚需加火再煮。

注意：番石榴中膠質(ペクチン)的含量，視果實的成

色良好，所以應用淺而大的鍋；若煮沸的時間過久，則果凍即呈黑色。

果凍製成除即食用外，應即裝入於經煮沸殺菌的瓶中，密封瓶口，可供貯藏或銷售。

二、番石榴果汁——成熟果實洗淨，切成薄片，果四磅加水一磅，猛火煮十五分鐘後，將果汁濾出，再煮沸五分鐘，即裝於經殺菌的瓶中，密封後即可貯藏。如此急速短時加熱，果汁內尚可保存多量的維他命。果汁經六個月的貯藏，約損失維他命甲百分之十六左右，經貯藏十一個月，則損失

煮的時間短，則果凍的顏色良好，所以應用淺而大的鍋；若煮沸的時間過久，則果凍即呈黑色。

色良好，所以應用淺而大的鍋；若煮沸的時間過久，則果凍即呈黑色。

百分之二十五左右。無論製作番石榴果汁或果凍，果實於切片後應迅速加工處理，若經久露于空氣中，三小時半可損失維他命甲百分之二十至三十，不可不加以注意。

食用之時，可以一倍涼開水稀釋並加糖少許，為幼兒及成人保健良品。

三、番石榴乾片——將番石榴洗淨切成薄片，於烈日下曝曬，經一、二日即成乾片，或置於攝氏五十六度左右的脫水乾燥箱中，經半日至一日即成乾片，食用時加糖少許，加入沸水或冷開水，稍浸片刻其味甚佳。

## 醫藥常識

各種食物的主要營養成份有三大類：碳水化合物，脂肪和蛋白質。碳水化合物和脂肪的功用，是供給人體生活所消耗的能和熱。

組成生物體最基本的單位是「細胞」；細胞的組織是蛋白質和水。所以一個人的發育長成，修補新陳代謝時組織細胞的損壞，祇有靠蛋白質的補充。普通成年人每天每公升的體重，至少需要蛋白質一、五公分，正在發育成長中的兒童，孕婦和哺乳還要加倍！

蛋白質食物可分動物性和植物性二種，因為植物性蛋白質不完全，所以必需同



蛋

(上) 徐選

時食用動物性的蛋白質。任何食物，如果單以所含的蛋白質比例來說，以蛋類最高品質最佳，也容易被消化和吸收，所以在醫院中普通的各種病人飲食中一定有蛋類！

極合人體的需要。此外，還有維他命和礦物質，尤其是鐵質更為豐富。

一般人都認為雞蛋比鴨蛋的營養價值高，這是一種毫無科學研究的忖測。完全因為味口，價錢和飲食習慣的不同，而影響對鴨蛋的估價罷了！

蛋黃又比蛋白的營養好，蛋白內根本不含脂肪，但有較少量的維他命，蛋白質和礦物質的含量也比蛋黃的少。蛋白比蛋黃不容易消化。而且蛋

平均一隻「雞蛋」大約有六十分公分(一臺斤估計合拾個雞蛋)，其中蛋殼大約佔七分，內部的水份有四十公分左右，餘下來的就是蛋白質和脂肪各有十三公分上下。蛋類的蛋白質是最完全的蛋白質，

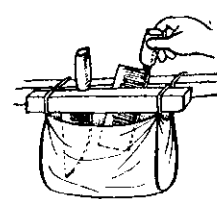
白中的蛋白質常常是人對蛋類發生「過敏反應」的基本因素。所以，在三、四個月以後的嬰兒，我們給他們初步的動物性食物就是煮得很熟的「蛋黃」。



## 專家常識

△家裡用的刀，總是會生鏽的，如果將粗糠在鍋裡炒一下，放在一個布袋裡，如圖掛在插刀的地方，刀因為在乾燥的糠中磨擦的緣故，自然就不生鏽了。

△在花瓶裡放木炭一小塊，可以延長瓶內鮮花鮮艷的壽命。



△皮鞋油中加醋一兩滴，擦鞋就格外光彩鮮明。