

農產品生機食膳

文/陳榮五

第二次世界大戰後，由於長期戰爭的摧殘，國際經濟蕭條，貧困的人們只求溫飽。而隨著產業復甦，經濟的發展帶來的富裕，人們對食的要求也進而求吃好、吃得安全、吃得健康，尤其進處到知識經濟的今天，更要吃得有憑有據，而非盲目的囓吞。

天然飲食希求吃得健康，更要清楚吃的是什麼(What)，為什麼吃它(Why)，怎麼吃它(How)，吃了後會怎麼樣(Which)，可說是科學與藝術的結合。因此本場選擇了十七種有益健康的農產品，經由中華天然飲食協會全體理監事共同參與集體的創作，編印「農產品生機食膳」一冊，其中簡詳述描作物，以貢獻食”知”的義務。今將在本刊中陸續將本書內容介紹，與大家分享。

甘藍 (Cabbage)

文:陳榮五

又名高麗菜，學名*Brassica oleracea L. var. capitata*，屬於十字花科蔬菜。在台灣除夏季高溫多雨產量較少外，其他季節都很多，尤以冬季為盛產期。甘藍含豐富的膳食纖維、鈣、磷及維生素A與C，並含有健胃腸的維生素U，又稱Cabbagin，本草綱目亦記載吃甘藍可清血。

甘藍可供煮食、生食、做泡菜及脫水蔬菜等等，日本藥廠更萃取cabbagin製成胃藥。其結球係由內芽萌生葉片膨大而成球，而非由外往內包而成球

，因此不易受外來污染，是非常乾淨的蔬菜。至於切開時球內有水份，此係內部葉子的皮孔所流出來的，而非外來者。



高 苣 (Lettuce)

文：李月寶

高苣又名“高仔菜”、“生菜”，俗稱“劍菜”、“媚仔菜”或“鵝仔菜”。學名*Lactuca sativa L.*，為菊科高苣屬蔬菜。國內全年都可生產，常見有葉高苣和嫩莖高苣（俗稱小菜心）及結球高苣等品種，因生長迅速，栽培省工，病蟲害較少，廣受消費及生產者歡迎。

高苣清涼爽脆，含豐富的維生素A、C及礦物質鈣、磷、鉀、鎂、鐵，有助於維持血液暢通，促進新陳代謝，暢通排尿；高苣莖葉質地脆嫩，含乳白色汁液，能促進腸胃蠕動，預防便秘；用以生食、熟食、醃漬、加工皆可，由於性苦寒，脾胃虛寒者，不宜多食。

古藥典『日用本草』記載「高苣利五臟、補筋骨、開膈熱、通經絡、去口氣、白牙齒、明耳目，亦可清胃熱、通乳汁、利小便、補血」等。高苣在國內是相當普遍且容易買到的蔬菜，葉片愈濃綠，維生素A、C等營養素含量愈豐富，是莖、葉兩用的健康蔬菜，生食用以結球高苣為主。



番 茄 (Tomato)

文：劉親親

又名柑仔蜜、西紅柿、臭柿子，學名*Lycopersicon lycopersicum L.*，屬茄科。在台灣，產期由二月下旬至十一月月上旬，幾乎全年皆產，可當蔬菜也可當水果，生食、熟食皆宜。

歐洲有一句俗諺「番茄一變紅，醫生的臉就綠了」，由此可知蕃茄的營養，它含豐富的維生素A、β胡蘿蔔素、B₁、B₂、C、D、E，礦物質鐵、鉀、鋅、鎂、硒，大量的膳食纖維，可抑制腸管吸收脂肪，還含有能夠消除氧自由基的茄紅素及葉紅素，可使人體產生抵抗疾病的力量。其維生素P的含量是蔬菜水果中的第一位，還有一種抗癌及抗衰老的蛋白性物質—穀胱甘肽GSH(Glutathione)，能延緩衰老、預防白內障。

吃番茄有生津止渴、健胃消食、涼血平肝、清熱解毒功用。可預防高血壓、心臟病，改善肝機能，預防前列腺癌等，是萬病的剋星，美容的聖品。

聖女小番茄的鐵、鉀、鋅等礦物質含量比普通番茄來得多，維生素A及膳食纖維也是普通番茄的二倍以上。番茄選購時以表皮光亮有彈性，拿起來沈重有份量，紅潤、成熟者佳，越成熟營養價值越高。

