

食品 · 營養 · 健康

江幼農著



食品 · 營養 · 健康

江幼農著

港青出版社出版

18/1/81
E-19/3-7

食品·營養·健康 江幼農著

出版：港青出版社

香港北角建華街16號B地下

印刷：嶺南印刷廠

香港西環西安里13號地下

1982年7月版·定價港幣六元五角

版權所有·請勿翻印

目次

桂圓大補嗎？	一
金橘和橘皮	三
柑橘類水果中哪類維生素丙含量最高？	五
推薦沙田柚子	七
橘絡和橘渣	九
棗和營養	一〇
柿子的養份	一二
推薦山楂和紅果	一四
可以清血的食物	一六
天津青蘿蔔	一八
番茄的特點	一九

辣椒營養好·····	三三
冬筍·····	三三
發了芽的洋芋要怎樣吃？·····	三四
豆芽菜·····	三五
花生醬的特點·····	三六
豆類營養好大家要多吃·····	三六
推薦炒素絲·····	三〇
茶葉中的維生素丙·····	三二
沏茶須知(一)·····	三四
沏茶須知(二)·····	三五
春來話螺螄·····	三七
小蝦米皮和小蝦米仁·····	三九
牛肉和馬肉怎樣分別·····	四一

生雞蛋吃不得.....	四二
再說生雞蛋吃不得.....	四四
什麼叫做「肉類中毒症」.....	四五
人們爲啥不肯多吃蜂蜜.....	四七
蜂蜜和白糖.....	四九
蜂蜜的吃法.....	五一
蜂蜜的鑑別.....	五二
練粉的製法和營養.....	五四
燒菜十五訣.....	五七
砂鍋有啥好？.....	六一
新年裏不要大吃大喝.....	六三
年糕和餃子.....	六五
情緒和消化.....	六七

細嚼慢嚥.....	六九
吃飯泡湯論.....	七二
值得注意的鈣質缺乏症.....	七五
什麼食物含鈣質又多價錢又便宜.....	七六
吃粗米有多少好處？.....	八〇
淘米須知.....	八四
米湯中的養份.....	八七
燒飯須知.....	八九

桂圓大補嗎？

桂圓本是我國南部原產的一種植物，國內栽培極早，「神農本草經」裏面便有所記述了，可見我們至少已經栽植了兩千多年，因此不但在全國各地都能買到它，而且還會輸往國外，推為世界第一。

在南方，如果誰要覺得力氣不足了，便常會買包「興化桂圓」煮湯來吃。尤其是產婦，臨盆之後，固然照例要喝些桂圓湯「接接力氣」，而分娩即將開始的時候，也常要用它來「提提精神」。即使在華北，也有這種習慣；只是由於價格較高，吃上一二十個也就算了。再查古書如「本草綱目」等等，則雖然對於這些並沒過分強調，但仍認為確有「開胃、益脾、補虛、長智」之效。可見桂圓「補」人之說，由來已是很久了。

桂圓果真是大「補」特「補」的麼？且讓我們從科學上來看一看吧。

我們知道，一種食物假如對人有益的話，那麼不是含有特殊的醫藥成份，便該含有

很多的營養要素。現在我們就從這兩方面來看一下：

爲了研究桂圓是不是含有某種特殊的醫藥成份，我曾特別買了一些專門書籍來看。結果，不論是在這些新書裏面，或以往我所看過的有關文獻之中，都找不出。

然而從營養成份上來說，桂圓卻實在是有些「補」人的。根據多種分析報告來看，可以知道桂圓含有醣份相當多。我們又知道醣份在人體內能夠發出很高的熱力來，所以確是有些功益。桂圓所含的醣份，多是「單醣」，比起白糖、砂糖等所含的「雙醣」來，因爲不需人體裏面的酵素等進行消化分解便可吸收，所以可使身體直接受到好處。運動員和爬山家常在事前喝一些白糖水，目的無非在於先供給身體以若干熱能，使事後不致因爲身體熱能消耗太多而感疲憊。生產前後的喝桂圓湯，理由一樣。但因其所含爲「單醣」類，所以見效更快罷了。

不過再根據雷氏等上海食品之類的分析報告，可知桂圓各種營養成份的含量，並不太高。其中蛋白質含量爲百分之三·九五，脂肪爲〇·〇三，醣份爲六四·三四，熱能每百公分爲二八〇卡。此外鈣、磷、鐵等也均有一些。因此和紅棗、蜜棗、葡萄乾、柿餅等相比，

均不相上下。而且後述各種也含單醣頗多，所以營養價值實在並沒有什麼差別。

因此，我們可以肯定：爲了經濟，並不一定要吃桂圓。假如以蜂蜜沖水代替桂圓湯來喝，則不但一樣可口，更因蜂蜜也含得是單醣，吸收起來一樣便利，而價錢卻便宜得多了。

總之，桂圓主要功用既在供給身體以熱能，那就不必再視其爲「大補物」。假使身體需要補給熱能時，爲了節約，吃些上述的代用品，也是一樣的。

金橘和橘皮

金橘又叫金柑。國內最常見的品種都叫它金彈，它的果實是圓形或倒卵形的，個體小、皮金黃、瓢瓣雖味酸難吃，但果皮卻是甜甜的，盛產在浙江溫州、黃岩一帶。另一種叫做羅浮，又叫牛奶金柑。因爲它是前者的一個異種，所以各部大概相同，只是果皮更厚，汁液較多，並且帶有一種奇香，因此更受人們喜愛，也產在溫州等地。普通所吃的，便都是這些品種。

金橘和其他柑橘類水果比起來，有好些不同的地方。第一是株棵矮小，第二是比較晚熟，要在十一月到十二月才能下樹。而其最大的特點是果皮反而甜美可食，與蜜橘、文旦、橙子等等正好相反。但是根據學者的報告，原來柑橘類果皮部的養份，卻實在比果肉好得多。

關於柑橘類皮部所含的維生素丙，據羅登義氏一九四二到一九四四的報告，可知實比果肉要高出幾倍。薩氏一九三四的報告，也指出了福建金橘和廣東金橘維生素丙含量之大，在他所分析的各種柑橘類中佔第一位，而且相差數倍。如前者每百公分含四四公絲，柚爲十六，福橘爲十一·二（染色法）。所以我們在吃柑橘類水果之先，應該洗洗乾淨再剝，然後把皮都用水泡了喝。或用鍋盛一些水，燒開後，把橘子等的皮扔進去，立刻蓋好鍋蓋，二三分鐘後停火，直到完全冷涼再把鍋蓋打開。這樣所獲得的水，實比果肉中含的維生素丙高得多。至於金橘，因爲不需受熱，維生素丙不易破壞，當然更屬理想了。

柑橘類的皮部，根據羅登義等氏的研究，可以知道其所含的維生素甲和P，也都是高過果肉幾倍的。所謂維生素P，是一種可以防治微血管脆裂的物質，是高血壓患者的

救星。此外乙1等也很多，所以金橘除含有豐富的維生素丙外，是還有這些特點的。

柑橘類水果中哪類維生素丙最高？

選擇水果，我們通常只注意市價和味道如何，這種做法其實不太理想。能够首先留心到營養價值怎樣，方才合乎經濟原則與健康第一之道。現在我們試依這個原則，談一談挑選柑橘類水果的常識，供讀者參考。

冬春之間的水果，一般說來，恐怕要以柑橘類水果的優點最多了。因為它們不但含有着極多的維生素丙等等，而且市價低、口味美，所以實在是一種很理想的果品。

柑橘類水果所含的營養物質，種類是很多的。如維生素丙、甲、乙1、乙2、乙6、P和果糖、鈣、鉀等等都是。而其中最值得注意的，乃是維生素丙。因為柑橘類含維生素丙的數量，不但在一般蔬菜水果中居於優等地位，且由於冬春之間，新鮮蔬菜等較少，人們最易普遍感到缺乏的營養物質，也就是丙種維生素。柑橘類的營養價值，於此可以想見。所以人應該多吃柑橘類，以維持身體健康，也就無需多說了。

不過柑橘類所包括的水果是極多的，養份的含量自然也不一樣。因此一個經濟的選用者，還應該明瞭各種柑橘類養份含量的多寡才是。然而要想肯定的說明一下這個問題，卻很不容易。因為像生產地、生產方式、樹齡等等，都是決定養份含量的因子，所以在這裏只能大概說一下。

根據侯祥川、黃瑞綸等的報告，可知就維生素丙來說，當推柚子（文旦）為最高，橙子和檸檬次之，柑和橘又次之，而以黃皮的早熟橘子最差（參考「金橘和橘皮」）。綜合多種報告可知：每百公分柚子含維生素丙約一〇八到一五〇公絲，而橙子為三十四到六十六公絲，一般柑和橘為三、四十公絲，早橘則常在二十幾公絲左右。所以假如市價相差不多的話，當以購買橙子、柚子之類來吃，最合經濟，那是沒有疑問的。

至於其他養份，雖也各不相同，不過因為柑橘類所含最多，而且對於人類供獻最大的，就是維生素丙。因此只來考慮這一項，一般說來也就够了。

推薦沙田柚子

在南方提起沙田所產的柚子，是無人不知的，不過由於產量不多，而且運輸線較長，北方人目前還不容易普遍親近它。解放以後，雖然在北京等城市的土產公司裏面就能買到，但比起其他柑橘類水果，究竟還不那樣普通。雖說如此，在北方吃沙田柚子，卻往往仍要比其他柑橘類水果經濟；在南方，就更不必說了。

根據多種報告，我們知道，柚子維生素丙的含量，是佔各種柑橘類水果第一位的；而沙田柚子的含量，卻更比其他柚子為高。粗略說來，大概是橙子的一兩倍，柑和橘的兩三倍，或者更多。並且有一種維生素P的含量，根據羅登義氏的報告，也遠比一般柑橘類水果為高，每公分含達〇·八〇五公絲。其他數種柑橘，則只有〇·二〇五到〇·四七五。所以沙田柚子即使價格較高，仍是經濟的。

沙田柚子除有上述特點外，還有一個值得注意的地方，那就是久藏也絕對無妨。大家知道，一般蔬菜水果所含的維生素丙，是會隨着貯藏的時日而逐漸減少的；哪怕是一

天，也常會引起極大的損失。可是沙田柚子卻非但不如此，反而貯藏越久，含量越高。黃瑞綸、李紹林二人便會有專門報告，論及這一點。

他們的研究方法是這樣的：在一九三八年十一月五日，分別在沙田的二十株八年生的柚樹上，把柚子採下來，然後放在普通屋裏，再每隔若干日取每樹一果進行分析。結果得知：在十一月五日那天，平均每立方釐米（西西）沙田柚汁，含維生素丙公絲數，爲一·三五八；十一月十五日那天，爲一·三九四；十二月三十一日那天，爲一·五〇八；一九三九年二月二十一日那天，爲一·六三〇；四月十二日那天，爲一·六五八。所以久藏以後，沙田柚子的營養價值非但沒有減低，甚至反倒提高了。所以在春季裏更宜儘量購買沙田柚子來吃，道理在此。

總之，柚子（文旦）是一種營養價值既高、口味又好、市價也不太大的水果，而沙田柚子更是如此。今後我們應當大力栽培，提倡多吃，是沒有疑問的。

橘絡和橘渣

橘子這類水果，因為剝皮非常容易，所以吃起來覺得相當便利。一般只是扯去橘皮以後，就一瓣瓣地拿來吃。可是有的人，卻吃得很仔細，除去橘皮必剝，還要再把生在橘瓣外面的白絲，去個一乾二淨。據說南方婦女，尤其具有這種習慣。

又當橘子入口以後，對於所餘下的渣子，怎樣予以處理，卻也有着「粗細之分」。一般固然大都嚥下肚去，但是有些人則照例吐將出來，說是無法下嚥。當然這只是一種習慣的關係。

但從飲食衛生的觀點出發，究竟是粗吃好還是細吃好呢？回答應該是粗吃。因為橘瓣外面的白絲，就是中藥所謂的橘絡，也就是俗說的橘筋。它含有維生素P頗多，乃是肯定的。當我們開罐頭橘子來吃的時候，必可發現內中的橘子雖仍是一瓣瓣的，可是橘絡和橘瓣的皮兒，卻已經完全去光了。這去光的手術，不是手或機械所能擔任的，乃是用強鹼液腐蝕掉的結果。經驗告訴我們：橘瓣從鹼液取出後，必須用清水漂洗五、六小時，令鹼

質去盡，不然成品是會發生混濁的白色的。什麼道理呢？化學分析報告說，這是因為橘絡和橘瓣的皮兒含有一種由五十原子碳、九十原子氫和二十九原子氧組成的物質，和輸作用了的結果，這東西便叫做「黑斯披瑞丁」，正是維生素P的一種哩！

橘瓣的皮兒，就是嚼後所剩的橘渣。它除了含有維生素P外，因為是粗纖維組成的，不能消化，所以可令大便鬆軟，排洩便利，人人都應該吃下去。對於有便秘習慣的人，就更覺重要。因為橘渣的纖維，比起一般水果蔬菜所含的纖維，粗糙得多，所以效果也就更好。

棗和營養

南方吃鮮棗的風氣不盛，遠不及北方普遍，很覺可惜。雖然鮮棗並不像蘋果或梨那樣好吃，可是鬆脆的質地加上蜜甜或甜酸的味道，已經令人愛不忍釋。此外若說到鮮棗養份的豐富，便更要替南方朋友大為惋惜了。

新鮮蔬菜水果都含有維生素內，乃是盡人皆知的，不過當然還有多少之分。一般都公認柑橘類含有維生素內極多，而鮮辣椒又居柑橘類之上，殊不知鮮棗卻比鮮辣椒還