

# 公瑠 農業產銷會訊

雙月刊 2005年7月號 第30期

創刊：中華民國八十九年九月一日  
發行所：財團法人台北市農公農產產銷基金會  
編輯小組：李宗興、陳如舜、陳遠、吳昭祥、孔繁慧、李昭偉、曾淑莉、王麗華、謝淑麗

## 先睹為快

- 1 專題報導  
紓壓解鬱的天然藥草
- 2 活動VCR  
趙老師的營養教室~能量食物
- 3 茶覺幸福—福空健行活動
- 4 台灣諺語 愛拼才會贏

- 檢驗觀測站 醬油中的3-單氯丙二醇
- 田園詩賞 過故人莊
- 茶葉小百科 綠茶
- 安心蔬果 夏日鮮筍、清涼上桌
- 活動快訊 木柵農村風情逍遙遊
- 產品快訊 銀川有機米·鮮米急送



國內郵政已付  
郵票院郵局  
許可證  
北台字第16174號  
免費贈閱

## ● 專題報導

# 紓壓解鬱的天然藥草



吳昭祥

最近演藝圈的大哥大倪敏然因為罹患憂鬱症上吊自殺，在社會上造成喧然大波。其實生活在壓力如此大的現代社會裡，恐怕很少人能避得開憂鬱、焦慮、緊張、失眠等種種情緒障礙。只是人的情緒起伏就像潮水漲落一樣，也許很快就會平復，但也可能因刺激太大而造成海嘯一般可怕的傷害。

有病當然一定要就醫，但如果只是壓力太大，心情鬱卒或者發病初期，不妨使用一些替代性療法來紓解壓力、去除憂鬱。在這裡我們就介紹一些近年來在歐美比較受到重視的藥草來供大家參考。

### 綠色百憂解—貴葉金絲桃

被世界衛生組織列為二十一世紀三大疾病之一的憂鬱症，並非無藥可醫，只是早期傳統的三環素類抗憂鬱藥容易造成多種不良的副作用。1987年新藥百憂解(Prozac)在美國核准上市後，由於副作用較少，很快就成為世界上最暢銷的藥物之一。不過很多歐美人士還是寧可捨棄化學藥物，選擇使用有「綠色百憂解」之稱的貴葉金絲桃。

貴葉金絲桃又叫做貴葉連翹或聖約翰草(St. John's Wort)，是金絲桃科的半蒴果性多年生草本植物，在歐



貴葉金絲桃 *Hypericum perforatum*

洲古代是用來驅魔避邪的植物。近幾十年來許多實驗都證明這種藥草對於輕度到中度憂鬱症的療效和化學藥物相差無幾，甚至更好，但不會有令人不舒服的副作用，所以在1984年就被德國藥草審查委員會列為許可使用的草藥，多年來也都高居歐美藥草排行榜的前幾名。不過最近發現貴葉金絲桃會和某些處方用藥產生拮抗作用，應避免同時服用。

金絲桃還有一項特性，就是它的有效成分金絲桃素會造成人體的光敏感性，還好造成光敏感的劑量通常是治療劑量的好幾十倍以上，不過為了安全起見，還是建議服用金絲桃後避免在強光下長時間曝曬。

### 天然鎮靜劑—卡法椒

焦慮症早期也稱作精神官能症，包含了多種緊張不安、過度焦慮所導致的疾病，一般都是使用鎮靜劑類藥物來治療，但也有人選擇副作用較少的天然藥草卡法椒(Kava Kava)。



卡法椒 *Piper methysticum*

卡法椒是胡椒科的多肉質常綠灌木，原產於南太平洋熱帶島嶼，幾世紀以來，當地原住民每逢傳統祭典或接待貴賓時，會採集卡法椒的根部洗淨切塊，再由未婚少女或兒童們圍成一圈，將卡法根放入口中嚼碎，吐到中間的大碗公裡，加入清

水，就可以製成令人神經鬆弛、渾身舒適的非酒精性鎮靜飲料。

卡法椒的特點是能夠減少神經緊張，卻又不會像一般鎮靜藥物產生影響患者和喪失覺性的後遺症。在德國卡法椒被准許作為治療神經焦慮、緊張和不安的成藥，在美國也是健康食品排行榜中的熱門商品。

不過前兩年在德國和瑞士相繼發現卡法椒引發肝病的案例，造成產品下架風波。但也有民俗植物學家質疑，原住民食用卡法椒幾千年都不會發生類似的情況，問題應該是出在萃取方法而不是植物本身上。

### 幫助睡眠的藥草—纈草、西番蓮、啤酒花

失眠是一件很痛苦的事，長期求助於安眠藥又具有相當的危險性，所以在歐美的健康食品店裡總少不了有一些安眠的天然藥草，較常見的有纈草、北美西番蓮和啤酒花等。



纈草 *Valeriana officinalis*

纈草的根部和地下莖具有一種特殊香味，低溫乾燥後泡茶喝或萃取製作健康食品，都有很好的安眠作用，在歐洲許多國家都被許可用來治療睡眠障礙。

纈草也可以和啤酒花混合使用，效果更好。啤酒花又叫做忽布(Hops)，是大麻科的多年生蔓藤植物，雌雄異株，雌花的乾花苞是製造啤酒的原料

之一，也是啤酒苦味的來源，據說喝了啤酒想睡覺，主要也是因為啤酒花的安眠作用。歐洲有一種治療失眠的古老偏方，是在啤酒上面灑些酒，然後放進枕頭裡，就可以一覺安眠到天明。



北美西番蓮 *Passiflora incarnata*

北美西番蓮(Passion flower)則是美洲印地安人的民俗藥草，也是我們食用的百香果的親戚，它可以解除肌肉緊張和焦慮造成的失眠。一般都是用草藥曬乾切碎後泡茶喝，健康食品店裡也可以買到酒精萃取的酏劑，睡覺前加在水中飲用。

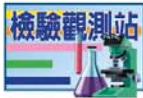
### 紓解壓力的香草—薰衣草、洋甘菊、香蜂草、洋菩提

人類的疾病很多都來自生活上的壓力，壓力不但會造成情緒障礙，也會影響人體的內分泌和免疫系統，因而導致疾病。所以近年來歐美國家盛行使用芳香植物來安撫情緒、紓解壓力，其中最常用的香草種類就包括薰衣草、洋甘菊、香蜂草和洋菩提等。

薰衣草的英名Lavender源自羅馬

(文章下接第二版)





# 醬油中的3-單氯丙二醇

■ 孔繁慧

不論是煎、煮、炒、滷或是沾料，醬油是少不了的調味料之一。一般醬油的製造方法有三種：第一種是傳統釀造法，第二種是化學合成法，第三種則是混合以上兩種方法。傳統釀造的醬油，又被稱為純釀造醬油，以脫脂大豆及小麥為原料，加入麴菌發酵約四至六個月後壓榨而成；而化學合成的醬油是直接将脫脂大豆加入鹽酸再加熱分解後，中和調製而成，其過程只需要數天即可，是非常符合經濟效益。目前也有許多醬油將不同比例的釀造醬油與化學醬油相互調配後販售。化學醬油因為成本低、產量大，而且可配合市場需求隨時調節生產量，所以在市場上佔有一席之地。

什麼是3-單氯丙二醇呢？大豆中含20%的油脂，可用來榨油，也就是大豆沙拉油，剩餘的大豆渣即是脫脂大豆。脫脂大豆雖然已將油脂抽除，但仍殘留少量的油脂，這些油脂在製造化學醬油的鹽酸水解過程中，會被鹽酸分解為脂肪酸與甘油。甘油的結構是丙烷的三個碳各接一個氧氣基，在鹽酸水解過程中，甘油最旁邊碳原子上的氧氣基被鹽酸

的氯原子取代，取代後即成為3-單氯-1,2-丙二醇(3-monochloro-1,2-propanediol, 簡稱3-MCPD)。化學醬油有鹽酸水解的步驟，而釀造醬油製造過程並無鹽酸水解的步驟，所以3-MCPD只會存在於化學醬油中。

3-單氯丙二醇之毒性究竟如何？曾有報導指出3-單氯丙二醇可能致癌，英國的致癌委員會(Committee on Carcinogenicity)認為3-MCPD在動物試驗上會致癌，而聯合國糧農組織及世界衛生組織所組成之食品添加物專家委員會(the Joint FAO/WHO Expert Committee on Food Additives)於2001年進行研究評估，所提出報告中並無此項結論，它們在實驗動物體內發現並不具有顯著基因毒性，但因該物質仍被認為不必要的污染物，所以國際間對醬油所含3-單氯丙二醇的量，仍然研訂管制限量，表一為各國所訂定之標準。

醬油是我們生活中必需的調味料，在琳瑯滿目的產品中，我們要會分辨純釀造或是化學醬油。首先要慎選標示清楚之產品如「純天然釀造」，另外

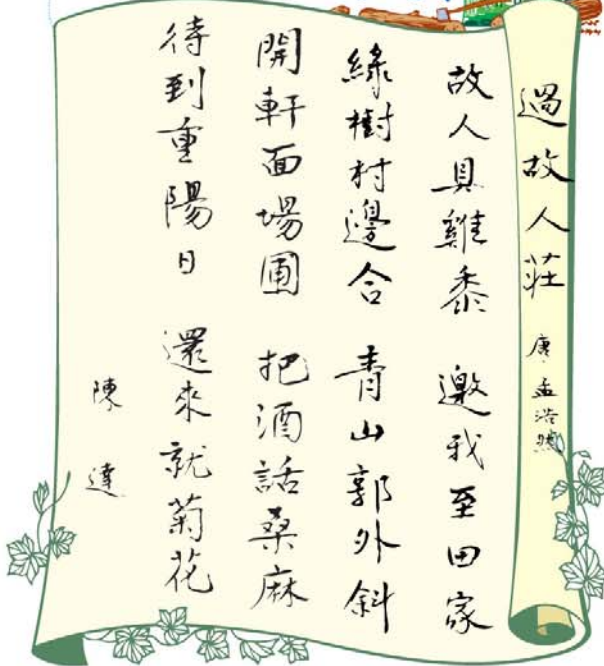
純釀造的醬油價格較高，而且在搖晃後的泡沫較細緻且多，比較不易消失，而化學醬油因成本低、價格便宜，在搖晃後泡沫較少、較粗且容易消失。目前市售純釀造醬油與化學醬油量約各佔一半，不過在選擇上，不妨以天然釀造醬油為優先考慮，吃得健康，也比較有保障。

表一、各國對醬油中 3-MCPD 之限量標準

國家	限量標準 (ppm)
奧地利	4
加拿大	1
美國	1
德國	0.5
紐澳	0.02
馬來西亞	0.02
歐盟	0.01
中華民國	1 (91年) 0.1 (92年)



## 田園詩賞



陳邁

【賞析】好友設了一隻雞又準備飯菜，邀我到他住的田莊去。村莊的旁邊是綠樹，長得非常茂盛，村外有青山斜倚著。一到朋友家，打開門面對著外面的田園，拿起酒杯，儘談一些農田耕作桑麻生長的事。相約等到重陽節來到的時候，還要再來賞菊喝酒。

【作者】孟浩然，唐朝襄陽人。西元689-740年，享年52歲。具有俠客心腸，喜為人排難解紛，雖有滿腹經綸，卻苦無施展才能的機會，只得悠遊山水間，為田園詩人。

## 綠茶

■ 陳國任

綠茶屬不發酵茶類，再細分可分成兩種，一種是炒青綠茶，如龍井、碧螺春、珠茶等；另一種是蒸青綠茶，如煎茶和玉露。

地，茶幼嫩，白毫多，因品種關係，茶湯微澀，如果泡時用量不多，飲後回甘，“色綠、香郁、味甘、形美”四絕著稱。



炒青綠茶是中國特產，而蒸青綠茶主要是日本人產製飲用。蒸青綠茶在唐代(公元618-907年)陸羽《茶經》早有論述：我國綠茶傳播日本、印度等國以蒸青最早，明代(公元1368-1662年)蒸青被炒青取代。台灣地區在1960-1970年輸出日本煎茶急劇上升，1970年以後引進新型煎茶製造機械，直到1980年後輸日煎茶才逐年減少。煎茶品質特徵，形狀條索細緊、伸長挺直呈針形，勻稱而有尖鋒；色澤鮮綠、油潤有光澤；水色澄清亮麗；滋味醇和、回味帶甘、不澀口。龍井茶品質特徵，形狀扁平，顏色翠綠，具有蔬果香；台灣製造之龍井，以台北三峽為主要產

綠茶類由於大部分是心芽嫩葉製成，要表現出綠茶「青湯綠葉、新鮮自然」的原始風味，嚴忌使用過高溫度之沸水沖泡，以免燙熟而產生「燙熟味」，最宜使用80℃左右沸滾後開水沖泡；沖泡後切忌蓋壺久悶，即沖泡時間一到，應立即濾出茶湯，並將壺蓋打開，以免悶熟茶葉。綠茶的成分大部分是未氧化的化學成分，一旦沖泡後濾出茶湯，其所含的化學成分，如兒茶素類及維生素C等很快氧化變色，因此應儘速飲用茶湯。另外，綠茶粉之用途，可開發中國傳統調理食品、甜點餅乾、西式麵包、冰品冷飲等系列產品，擴展綠茶多元化產品之研發。



◆碧螺春茶葉及茶湯

新鮮·營養·健康

安心蔬果

# 夏日鮮筍、清涼上桌

■ 李積錦

隨著夏日酷暑的到來，常讓人感到胃口變差、食慾不振，此時若能夠準備些做法簡單、吃起來極為清涼爽口的綠竹筍菜餚，應該是挺不錯的選擇。

這幾年由於媒體及農會的大力宣傳推廣，及舉辦竹筍大餐、筍園採筍等促銷活動，使得

食筍客增加許多，甚至，近兩年來由農政單位所主導的台灣綠竹筍策略聯盟也已將綠竹筍產品外銷到日本，為筍農開闢了另一道商機。相信不久的將來，竹筍這項產品應當會在餐桌上扮演更加優勢的角色。

竹筍也叫竹肉、竹胎，是竹的幼苗發育而成的嫩芽；更明確的說法是：竹的地下莖為根，根所生出的嫩

芽就是竹筍。通常在夏天市場上所販賣的主要是綠竹筍及麻竹筍，綠竹筍較適合涼拌及煮湯，麻竹筍則較適合煮湯及生炒。

因綠竹筍質地細嫩，風味鮮美，且採收後生理變化旺盛；也就是說，綠竹筍在採收後其切面會在短時間內褐化和木質化，筍內的粗纖維快速增加，口感會從鮮嫩變為乾粗，因而嚴重影響商品價值。所以一般筍農或筍商傳統的做法就是將竹筍泡於水中或加抗氧化劑(如亞硫酸鈉、明礬等)來防止其劣變。為

避免使用上述藥劑處理對人體健康產生威脅與影響，早幾年前由本會所輔導的【安心鮮筍】，即透過與桃園區農業改良場的專家合作，利用預冷技術處理綠竹筍，其主要用意就是要捍衛消費者的權益，保障消費者的健康。

由本會所輔導的【安心綠竹筍】產地可分成兩處：一處位於台北市近郊的士林地區，一處位於台北縣的八里鄉(品牌名稱為黃金筍)。安心綠竹筍品牌所強調的是產品新鮮美味、且每一季綠竹筍必定經過農藥殘留檢驗的嚴格控管，保證絕對安全、衛生。透過改良場專家的預冷技術轉移，將屬「上筍」或「中筍」的綠竹筍採收後先以0~2℃冰水預冷45分鐘或以壓差預冷70分鐘後再以塑膠袋包裝，貯存於0~5℃之恆溫庫，即可保鮮3星期。

綠竹筍因品質良、劣，在烹調處理上也有所差異。大致上等級可分成：「上筍」所指的是筍的底部寬、筍形彎如牛角、筍殼尖端金黃色，筍肉白

且鮮、無浸水者。「中筍」，形似圓錐、外殼呈黃褐色，較上筍的形狀過短或過長。「下筍」則是指筍出土後才採收，筍殼尖端呈青綠色，形狀偏瘦長、短圓者。至於烹調方法，最佳的做法是涼拌綠竹筍：可選用上、中筍，清洗後放入冷水中，以大火煮沸後，再以小火悶煮40分鐘即可。生炒則選用上筍直接生炒或下筍煮過後再炒。滷筍：選用上筍即可。煮湯：選用中筍，煮法同涼拌筍。

由於綠竹筍屬低脂、低糖、多粗纖維的蔬菜，可以促進腸胃蠕動、幫助消化，盛夏時節不妨吃盤冰過的涼拌綠竹筍或喝碗綠竹筍排骨湯，保證暑意全消！

◎安心鮮筍訂貨專線：  
八里鄉農會電話：02-26102996  
士林雙溪班(張盛玄)：02-28413290



## 活動快訊

網址：<http://www.liukung.org.tw>

### 「2005年親一夏台北~木柵農村風情逍遙遊」活動(一日遊)

- 一、主辦單位：台北市瑞公農業產銷基金會、台北市木柵區農會
- 二、辦理日期：中華民國九十四年七月二十二、二十三日(星期五、六)
- 三、活動內容：
  - \*草編DIY教學、杏花林農場生態步道、景觀導覽解說、生態認識。
  - \*體驗木柵地區綠竹筍園之田園採收樂。
  - \*茶推廣研發中心導覽解說參觀。
  - \*木柵森林呼吸：山區林木生態及造園導覽。
- 四、招收名額：每梯次四十名，即日起至額滿為止。
- 五、報名方式：9:00至17:00時間內，請電：(02)22340568 FAX: (02)22340569  
請傳真報名表及匯款證明單，始完成報名手續。  
匯款帳號：31012001084501 戶名：台北市木柵區農會  
匯款前，請先電話確認名額是否已滿。
- 六、收取費用：新台幣柒佰元整(報名繳費後概不退費)  
(費用含車資、午餐、保險、茶水、農特產品等。)

※注意事項：  
1. 為保障您個人的行程安全，我們將為每一位參加者投保平安險，故請您務必在報名格式內填入您的相關資料，以方便核保作業之進行。  
2. 主辦單位將郵寄報到通知予參加人員。

木柵農村風情逍遙遊 報名表			
姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
出生日期		身分證字號	
聯絡電話			
郵遞區號	□□□		
聯絡地址			
參加梯次	<input type="checkbox"/> 7/22 <input type="checkbox"/> 7/23	膳食	<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素
(請於繳費後與繳費證明一起傳真至22340569)			

### 產品快訊

## 銀川94年一期 鮮米急送

鮮米急送預購單 (手續或放大影印填妥後傳真至0800-203-089)	
活動名稱	銀川有機米「鮮米急送」預購
產品特色	強調稻作從收割、烘乾、碾米到成品，三天就宅配到您家中！
預購贈品	「銀川有機玄米茶1袋(12包入，市價160元)」隨貨贈送
訂貨人	聯絡電話
訂購份數	<input type="checkbox"/> 白米( )份 <input type="checkbox"/> 糙米( )份
郵遞區號	
送貨地址	
到貨時間 (請勾選)	白米 <input type="checkbox"/> 7/1 <input type="checkbox"/> 7/5 <input type="checkbox"/> 7/8 <input type="checkbox"/> 7/12 <input type="checkbox"/> 7/15 糙米 <input type="checkbox"/> 7/5 <input type="checkbox"/> 7/12 <input type="checkbox"/> 8-12時 <input type="checkbox"/> 12-17時 <input type="checkbox"/> 17-20時
備註	1. 預購時間：即日起至7月20日止 2. 預購價：650元/4公斤 3. 收款方式：宅配到府收款。(遠籍者，請另電洽詢匯款方式) 4. 訂單於到貨日前一天12:00之前E-mail至judy.rice@msa.hinet.net 或傳真04-2633-0528 訂單確認請聯絡04-2633-0382徐小姐。 4. 到貨變更：配合出貨數量限制，如果您所選定的到貨日期已爆滿，我們將另行通知變更後的到貨日期。不便之處，尚祈見諒！

### 會員告示版

會員資料變動(如聯絡地址變更)，請依下列方式辦理，造成您的不便，敬請見諒！同時感謝您的配合！

1. 傳真 (02-2394-2591)
2. 郵寄 (台北市100忠孝東路一段10號 許鈴蘭小姐收)