

養生與保健

黑就是好?!

趙思姿

「Black is good」這句最近流行的廣告詞，不管廣告效益多好，最重要的是，是給現代人一個好的提醒：「多吃黑色食物，有益健康！」。想想看！哪些是黑色食物？注意一下！每天你會吃黑色的食物嗎？如果你以為多吃綠色的蔬菜才健康，現在您可要改變觀念了，因為黑色食物更能帶給您不一樣的健康人生。

菇蕈類與海藻類多為黑色食物

黑色食物有哪些？只要食物的色澤偏黑，就是黑色食物，如黑豆、黑芝麻、黑米、海帶、木耳、香菇...，這些平時較少被注意的食材，現在卻成為最夯的桌上嘉賓，尤其木耳、香菇等菇蕈類，以及海中生長的海帶、紫菜等海藻類植物，這些偏向黑色的食材，是現代人應當多加攝取的食物。



▲ 菇蕈類是桌上佳賓

營養功用

菇蕈類與海藻類，除了它們的色澤偏暗外，兩者的外型、口感與營養成分多不相同，即便沒有蔬果般鮮豔的顏色，但仍受大眾的喜愛。自古以來，菇蕈類在中國傳統中，一直被視為「延年益壽」的聖品；另外，海藻類也是四面環海國家重要的資源，例如日本、韓國飲食幾乎每餐必有紫菜或海苔的菜餚，近年來海藻類更被證實與日本人的健康長壽有關。因此，這些黑色食物蘊藏豐富的營養元素，讓現代人在促進健康、延緩老化以及改善疾病上，找到另一個出口。

菇蕈類或海藻類食物與一般蔬菜營養有何不同？主要在於黑色食物所含的礦物質較多，尤其鐵與鈣，例如木耳與草菇的含鐵量佔居蔬菜首位。而且黑色食材在中醫上被認為有補血、補腎的功能，對

於血液循環、調節氣血幫助極大。另外，海藻類的礦物質更是多元，除了鈣能強化牙齒與骨骼；鐵能促進血球形成，增強帶氧能力之外，海藻所含的鉀與鎂能調節血壓，碘能協助甲狀腺的正常分泌，對於身體的全面調節功不可沒。

至於維生素方面，菇蕈類含有一般蔬菜少有的脂溶性維生素，例如香菇中的植物性麥角固醇，經由紫外線照射後，轉為維生素D，可協助鈣的吸收，強化骨骼，預防骨質疏鬆。海藻類中的維生素A與E能強化身體功能，維生素A能提升免疫力，預防夜盲症，對抗眼睛黃斑退化等問題，是視力強化的支助。維生素E是天然的清血劑，能防止血塊凝集，避免肺部暴露煙霧的傷害，減輕自由基對骨頭關節的破壞，甚至能減輕皮膚皺紋的形成。

近年來更發現，菇蕈類的多糖類與三帖化合物能調節自然殺手細胞與巨噬細胞的作用，有助於免疫機能的提升，對於抗炎，預防慢性病的功效斐然。另外從日本人極低的癌症發生率看來，專家也認為飲食中大量的海藻類食物能減低罹患乳癌、腸癌的機會，同時證實藻類豐富的類黃酮、類胡蘿蔔素等植物性化學物質，在抗癌與抑制腫瘤上卓越的表現。

飲食建議

菇蕈類含的蛋白質較高，相對普林的含量也較高。由於普林的代謝產物是尿酸，過多尿酸鹽會沉積在血液及關節，嚴重

會引起高尿酸血症與痛風，所以建議痛風患者不要攝取太多菇蕈食物。不過，台灣一般民眾發生痛風的原因，罕因吃菇蕈食物引起的並不常見，主要還是攝取過量的魚類、海鮮造成的，因為動物性食物對痛風威脅更大。另外，攝取過量的海藻類會因成分中的胡蘿蔔素造成皮膚泛黃，其中碘元素過量也容易產生青春痘、粉刺等問題。大體而言，海藻類的含鹽量偏高，對於高血壓患者也不能一次吃太多。

其實，每種食物都不宜過量，只要適量且變化食用，對身體的健康絕對有幫助。

生活運用

菇蕈類與海藻類食物大多不宜生吃，經由烹煮可提升食物的風味與營養，藉著加熱會使植物體的細胞壁瓦解，讓營養素與香味釋出，增添食物的鮮美。另外，這些黑色的菇蕈類與海藻類可經乾燥處理，不僅顏色不受影響，香氣更加濃郁，食物更能長期儲存。例如乾燥的香菇、昆布經泡水後，又可搭配其他食材，變化各種菜餚的風味與口感，而現代食品工業更將菇蕈類與海藻類製成提鮮的調味食品，如此一來，這些黑色食物，可讓人們的飲食生活大放異彩。其實，天然的食物不管綠的、紅的、黃的、白的、黑的，只要平時多加攝取，這些豐富色彩底下的多種營養成分，能確保我們的身體健康永久。

(本文作者為專業營養師)



▲ 黑豆搭配其他養生豆類



◀ 菇的美味佳餚



▲ 黑、白芝麻

【自家講座】

法式的浪漫

蘿拉老師的果醬教室

許多年輕人，在就業環境並不理想的當下，選擇自我創業，也選擇與台灣這片土地最息息相關的作物，當作他們創業的籌碼。從零到有，跨越國界尋找在地呼喚的發想點子。

九月下旬的台北，天空很藍，微風輕拂；果醬教室的空氣很法式，一群熱愛果醬的朋友共同完成了五場充滿法式浪漫氣息的果醬課程。



▲ 果醬茶飲

蘿拉老師，一個電機碩士畢業的編織女子，很年輕。因為一瓶美味的法德進口果醬而一腳跨入做果醬、賣果醬的陌生產業。從上網訂購國外的原文書籍、研究果醬的熬煮方法；尋找在地有機栽種的水果、食用花卉當作原料；以自己的英文名字創立品牌，深究專屬部落格及官網；透過網路行銷獨特、格的果醬產品；接受初來乍到的媒體採訪；到成為眾多網購商家的熱賣店家，兩年之間，蘿拉對果醬的執著，有了成果。

教室裡，分組熬煮的「蜂蜜桂花蘋果醬」。



▲ 蘿拉老師 (中) 與開心學著成品的學員

應該是相當容易入門的果醬款式。八至九人分工，務必讓每一個人都能參與每一個細節過程，這樣才容易印象深刻。蘿拉穿梭在各組之間，掌握每一個關鍵的提點，傳遞熬煮過程的小竅門。



▲ 蘿拉老師 (左一) 穿梭各組，悉心指導

趁熱裝罐之後，搭配「玫瑰花甜桃果醬」的茶飲，再將少許「蜂蜜桂花蘋果醬」塗在鬆弛、鬆軟的煎餅上，享受大片透明蜜糖之外的亮麗陽光，欣賞著清柔情懷的法語樂音，充滿法式情懷的教室裡，大家領略了一堂如何嚴選食材、變化果醬口味及用途的精彩課程！

每一個不同的口味，都嘗試順著台灣人對果醬的刻板印象；果醬不僅止於吐司麵包，更為豐富的吃法，讓在地的食材有了更為寬廣的發揮空間。除此之外，蘿拉的包裝設計與巧思，著實讓我驚豔了台灣年輕一輩創產業的潛力！

果醬小常識

水果果膠幫助果醬凝膠，那麼各種水果的果膠含量如何？

果膠含量 豐富	果膠含量 稀少
青蘋果、檸檬、柑橘、鳳梨、柿子	芒果、桃子、鳳梨、桑椹、覆盆子、藍莓、梨子
果膠含量 中等	
紅蘋果、草莓、香蕉、黑花梨、李子	

果醬小餐車

新鮮果醬佐煎餅

【材料】
雞蛋2顆、牛奶350cc
中筋麵粉250g
鹽少許、糖少許
橄欖油10cc

製作方法

- 先用打蛋器將蛋、橄欖油和牛奶打均勻。
- 慢慢加入中筋麵粉，攪拌均勻，到蛋有顆粒的糊狀。
- 再依個人口味加上糖和少許鹽，攪拌均勻。
- 準備不沾平底鍋，均勻塗抹一層油在鍋面。
- 開中小火，煎餅。
- 煎餅少許翻面煎熟，可以抹上果膠，熱熱吃。
- 依煎餅的大小，放入麵糊，一邊煎一邊檢查底部的顏色，若煎熟顏色迅速翻面，稍等一下，底部稍上色，就可起鍋。



(食譜內容請參閱「蘿拉老師的果醬教室」上課講義)

蜂蜜桂花蘋果醬

【材料】
青蘋果1200g
新鮮檸檬汁90g
蜂蜜15g、桂花少許
冰糖350g、水700cc

製作方法

- 將蘋果去皮去芯，分成8等分，切成3mm的薄片。
- 將蘋果片放入鍋中，加入糖和檸檬汁之後，用耐熱刮刀將蘋果片、檸檬汁、冰糖攪拌均勻。
- 若自己在家DIY的話，攪拌均勻之後可以加入冰糖，攪拌至小塊果膠一樣。
- 攪拌至蘋果汁慢慢滲出，這時候就可以開火熬煮。
- 在熬煮過程中會不斷地產生泡泡，這時候要將泡泡撈起，在蘋果尚未煮透、煮熟之前，若水分不夠可加入乾淨的開水，並且繼續熬煮，繼續撈起泡泡撈起。
- 直到蘋果軟且濃稠時（可用耐熱刮刀輕刮鍋底測試濃稠狀態），可將自己的口部加入少量蜂蜜和桂花以增加果醬香氣，加完後要攪拌均勻並開火再煮滾一次。
- 攪拌果醬已煮至濃稠即可關火，並趁熱將果醬裝入玻璃罐中，倒置冷卻。

【檢驗測站】



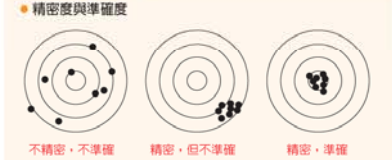
Non-detected; ND 「未檢出」結果的內涵

為確保消費者食用的安全，近年來全球相關產品單位，從農藥特性、毒性強弱及對人體危害程度等，陸續訂定不同農產品農藥殘留容許標準與檢驗標準作業流程，具備檢驗公信力的認證實驗室依政府公告之標準進行檢驗，若農產品中農藥殘留量超過公告之最高安全容許量時，以「不合格」表示；若檢驗結果中出現該農產品尚未可使用之農藥時，以「不得檢出」表示；若農藥殘留量低於公告方法最低偵測濃度時，以「未檢出」(Non-detected; ND) 表示。



▲ 檢驗報告

那到底有沒有農產品中農藥殘留量檢驗後，完全沒有殘留而以「零檢出」表示呢？答案是肯定的，因為檢驗方法的不同、分析儀器精密度與靈敏度、公告方法的最低偵測濃度、農作物的背景化學成分、量測不確定度都會影響檢驗的結果。就已公告的多重農藥檢驗方法共有四種，其中方法（一）、（二）、（三）、（四）分別可檢測80、103、135、87種農藥，方法（三）及（四）可合併使用一次篩選出201種農藥，所以檢查機構所採用的方法不同時，可篩選農藥的種類亦不同。愈精密的儀器檢出之農藥種類愈多，且精密度與準確度愈高，但縱使同一部儀器也會因人為或儀器誤差及檢驗品質等關係，造成儀器最低偵測濃度有差異性。部分農產品因本身所具有之化學成分或結構與農藥成分相似，但卻會被視為農藥殘留（註一）。雖然任何物質的量測皆存在不確定性，但精密與準確的檢驗結果是公正實驗室具備的基本能力，下圖為三種不同精密度與準確度的示意圖。



即使在最嚴謹的標準程序下，使用最精密的分析儀器，檢測的結果列為「未檢出」，亦不能完全確保農產品中完全無農藥殘留，使用「未檢出」結果只能表示檢測之農藥殘留量低於儀器或方法的偵測極限值。但可放心的是，低於公告容許量的檢驗結果，確保不會對健康造成影響。

註一：十字花科蔬菜或木瓜種子內含有硫的成分，會在檢測二代脫氫基甲醯胺類農藥時造成誤判。

小啟：感謝趙世平先生捐款贊助本會資訊。

【香辛作物】

薑黃

■ 吳昭祥
學名：*Curcuma longa*
英文名：Turmeric



▲ 薑黃粉



引自自 Kohler's Medicinal-Plflanzen 1883-1914

咖喱原本是印度和東南亞地區的料理，但現在已經變成世界性的美食，據報導，日本平均每人每年要吃6.2次以上的咖喱飯。高糖與高油料理的嗜好，台灣雖然沒有類似統計，但從大街小巷到處林立的咖喱餐館看來，愛好咖喱飯也不少。

其實咖喱是由辣椒、胡椒、葫蘆巴、芫荽子、孜然芹等多種香辛料調製而成的，並沒有

鮮薑到金黃色，磨成粉後就是香料裡的薑黃粉。也有人把薑黃稱作薑金，不過在植物分類上，薑金（*Curcuma aramica*）其實是同屬的類似植物，兩者並不相同，但有時也可以做為替代產品。



▲ 薑黃植株

薑黃的顏色主要來自成分中的薑黃素，這是一種很好的天然食用色素，除了咖喱外，還可以用於乳製品、烘焙食品及醃漬品的著色劑，廣式薑蔥裡的黃色芥菜醬也是用薑黃調色的。此外，薑黃也是衣物染料，黃色在印度教中代表太陽，是崇高的象徵，僧侶的黃色袈裟就是用薑黃染製成的。薑黃用鹼性溶液處理後是黃色的，但用鹼性溶液處理則變成鮮紅色染料，常用於印染印度女子穿著的沙麗（Sari）服飾。

薑黃原產東南亞，因為已經有幾千年的栽培

歷史，到處可見，所以據切原產地已經很難考證，一般認為可能是印度，事實上目前印度也是薑黃最大的生產地，產量佔全世界的90%以上。台灣於民國50~60年間也曾在中南部和台東山區大量推廣種植薑黃，當時主要是為了提煉天然色素，不過後來由於價格低廉的人工合成色素上市，這項產業也就快速沒落了。



▲ 薑黃塊根 Forest & Kim 提供

在印度民俗療法中，薑黃也是常用藥材，有幫助消化、消炎去腫等功能。目前歐美健康食品中，薑黃也列入常見的保健產品，不過這些都不如最近的研發發現來得吸引人。曾經有調查發現，經常食用含薑黃調味料地區的老人，罹患阿茲海默症的比例只有美國的四分之一。2005年美國加州大學洛杉磯分校的研究報告指出：薑黃素治療阿茲海默症比許多現有藥物效果更佳，雖然這只是初步研究，但已經引起醫學界的重視。對一般人而言，如果可以一方面大快朵頤美食，一方面還可以藉此避免老人癡呆，豈非兩全其美的事情。

發現茶事



日本大阪萬博紀念公園 採茶大會

■林欣敬

筆者於2007年前往日本進修日語一年，加上自己非常喜歡泡茶與喝茶，剛好藉由在日本讀書期間，順便留意日本當地跟茶相關的活動。在一次偶然機會看到活動廣告單上，有一則「採茶大會」的訊息，地點位於大阪「萬博紀念公園」。

這場採茶大會，每年5月3日在「萬博紀念公園」內的茶園舉辦，筆者很高興能參與2007年的盛會。當日限定500位名額，12點半開始報名，下午1點活動開始，3點半結束，採現場報名，報名費為日幣500圓（相當台幣175元）。主辦單位還會分送一個袋子（大小類似5斤袋），讓學員能夠自己採茶，然後帶回家製茶。

限定時間，自行採茶

下午1點開始，現場有指導師引導採摘「一心兩葉（茶樹上最頂端的部分，有一個新芽和兩片嫩葉）」，只限時間，不限採摘量。一開始很開心地努力地採摘茶葉，但是1個小時之後，經過太陽日曬的加持，四肢似乎愈來愈緩慢，汗流浹背，加上第一次採茶，採摘動作不熟練，大約2個小時之後就受不了了。值得一提的是，國小以下的參與者，現場提供採茶服飾著裝，實地體驗難得下採茶的情境。



自行採茶，現場有指導師引導採摘「一心兩葉」。

學習如何沖泡一杯好茶

當天分三場次，每場名額限定30位。分別為下午1點、2點及3點各一場次。現場分為五組，每一組6位。指導師先示範如何沖泡日本茶，①瀝杯，熱水沖過瀝杯一次。②茶葉的量依據茶壺大小調整適中。③注意沖泡時的水溫，約80℃。日本茶葉以綠茶居多，若太過高溫，茶湯容易有澀味。接下來就由各組實地操作演練，每桌還附上高級日本茶葉與茶點，旁



水車茶屋旁的竹林道



還有一位指導師引導沖泡技巧，讓每位學員輪流沖泡茶葉，互相交流。泡茶活動結束之後，還贈送每位學員一個簡易式沖泡壺，真的物超所值！

現場說明如何在家自行製茶

日本綠茶以蒸菁的方式製成。因此，示範區放置新鮮茶葉經過蒸1分鐘、乾燥5分鐘、乾燥10分鐘、乾燥30分鐘及最後成品的樣本，然後透過乾燥時間不同及茶葉變化程度進行說明，讓學員自行回家利用平底鍋自製茶葉。雖然無法製成頂級茶葉，但是對於初學者而言，已經達到誘發學員在家製茶的入門引導。



說明如何在家自行製茶（日本綠茶）

▲新鮮茶葉經過蒸1分鐘，乾燥5分鐘，乾燥10分鐘，乾燥30分鐘及最後成品的樣本說明。

2007年新茶發表與販售

宇治市（大阪附近的重要茶產區）的茶商每年5~6月會有新茶發表，同時也藉這次採茶大會順便設攤販售當年度最新鮮的日本茶。學員不只採茶、製茶，同時還能選購專業製茶師製成的高級茶葉。



▲穿著採茶服飾的孩童

透過參與這次採茶大會的活動，整體進行時間僅約3小時，卻能夠從採茶、泡茶、製茶及參與新茶發表等一系列的安排，經由簡單易懂的方式，讓學員快速進入茶者世界，很希望台灣也有類似茶者主題活動，讓喝茶的族群年輕化，甚至延伸至親子活動。

（本文作者：台灣大學園藝系計畫研究助理，東海大學食品科學研究所碩士）

活動快訊

風城之旅

有機綠茶·
柿餅·新竹人文



◎日期：第一場次98年11月19日（週四）；第二場次98年11月26日（週四）
◎預定行程：

時 間	內 容
07:10-07:30	伙伴們集合、快樂出發！
09:10-09:50	走訪有機綠茶園
10:10-11:30	有機綠茶發糕DIY體驗、冷泡茶DIY+古早蓮蓬-竹之藝DIY 與茶師有約-品茶交流、開運竹筒炮製體驗
11:50-12:40	風味健康午餐
13:10-15:00	柿子加工生態解說、精餅DIY（每人一盒） 參觀柿餅加工製作過程+柿子茶品嚐、柿子參參觀及生態導覽解說
15:30-16:30	新竹縣歷史館——發現「淡新檔案」的蘭荷 文化博覽與參觀、地方鄉土竹藝DIY體驗
17:00-18:30	平安愉快回程

◎活動費用：1000元（含100萬旅遊平安險+5萬意外醫療險、車資、午餐、DIY教學及專業講解）
◎報名熱線：02-2394-5029當班小組（請以電話報名確認名額，再行劃位繳費）
◎注意事項：1.三天內完成繳費，逕向「報名表」及「匯款收據」傳真至02-2394-2591。
活動前一週，依據報名表內的選項寄發通知。
2.報名繳費，概不受理退費。

風城之旅 報名表	
參加場次	<input type="checkbox"/> 第一場次：98年11月19日（週四） <input type="checkbox"/> 第二場次：98年11月26日（週四）（請擇一勾選）
姓 名	性別 <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 籍貫 <input type="checkbox"/> 華裔 <input type="checkbox"/> 全裔 <input type="checkbox"/> 返僑
通訊地址	<input type="text"/>
電子信箱	請擇一項寫，方便寄發活動通知。
聯絡電話	日： <input type="text"/> 手機： <input type="text"/>
出生年月日	年 月 日 身分證字號 <input type="text"/> （此欄供辦理平安保險使用）
郵政劃撥帳號：19454231	
戶名：財團法人台北市福公農業產銷基金會（郵政劃撥收據註記處）	
請於劃撥單通訊欄註明「場次日期」及「參加者姓名」	

冬之饗宴 山藥養生料理

立冬後，正式進入冬天，傲補養生、驅寒更是此時首重。本單元選擇當季山藥搭配食材，以西式套餐呈現。如：果汁、前菜、湯品、主菜與甜點。

坊間山藥品種多，為了讓學員有更多認識，將邀請陽明山新安三班劉旋旋班長指導。劉班長種植山藥多年，也因喜好料理而成為辦桌高手。課程內容含介紹品種、營養價值、處理技巧、料理運用及品嚐。歡迎有興趣者，儘早報名，以免向隅！



- ◆報名費用：每場次300元
- ◆上課地點：本會三樓會議室（台北市忠孝東路一段10號）
- ◆報名電話：請利用辦公時間洽詢，上午9:00-12:00 下午14:00-17:00
02-2394-5029 吳敏芳或許鈺蘭小姐
- ◆報名方式：
 - 1.講座預定辦理三場次，每場次34人，未滿25人將擇不開班或併班。
 - 2.欲參加講座者，請先電話確認後再行劃位繳款。
 - 3.電話報名3天內，請將報名表連同劃位收據傳真至2394-2591。
 - 4.經報名繳費，概不受理退費；活動通知單於活動前一週寄出。

報名表

姓 名	會員編號
連絡電話	行動電話
通訊地址	<input type="text"/>
參加場次	<input type="checkbox"/> 第一場次 98年12月1日（星期二） 14:00-16:00 <input type="checkbox"/> 第二場次 98年12月3日（星期四） 14:00-16:00 <input type="checkbox"/> 第三場次 98年12月4日（星期五） 14:00-16:00
郵政劃撥：19454231	
戶名：財團法人台北市福公農業產銷基金會（郵政劃撥收據註記處）	
（請手填或親口讀大此表格填寫）	