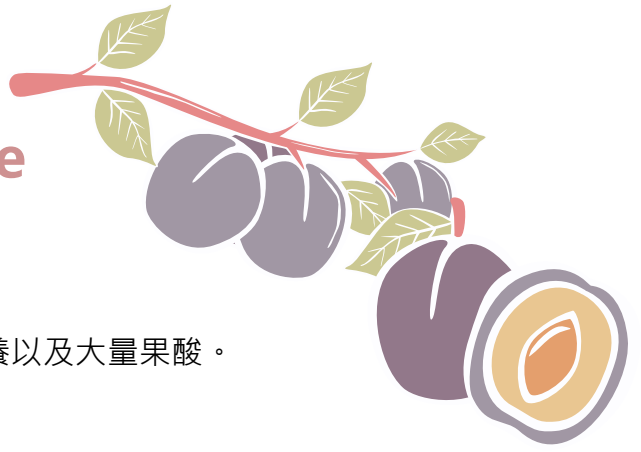


梅子介紹 *Prunus mume*



營養成分：

含鈣、鎂、鐵、鉀、鈉礦物質、有機酸、胺基酸等營養以及大量果酸。

營養作用：

- ★一般健康人的血液或組織液常保持在中性至微鹼性，此結果有賴於食物中所含的礦物質的調節。實際上，如：魚蝦、肉類、白米、酒等酸性食品比較好吃，一般人容易有多吃而過量的情形，以牛乳、海藻類、蔬菜類、酸梅等鹼性食品來中和時，則需要大量的鹼性食品，才能達到中和作用的效果。
- ★梅子可以刺激腸道蠕動，增加唾液分泌，食慾不好的人可以適量食用，促進食慾，幫助消化。

食梅好處：

解膩助消化

梅子的果酸進入腸胃中呈鹼性，可以改善消化不良，是健胃生津的良藥，尤其是吃多了油膩食物，再吃梅子或梅子的加工製品均能消除油膩，幫助消化。

緩解害喜不適

當婦女懷孕有害喜的症狀，可食用梅子舒緩。

增添風味

便當飯菜中上放幾顆酸梅，可減緩腐壞。所以日本人的便當中常會有一粒梅子，能配飯也能助消化，以前常在喜宴中以梅子浸於紹興酒中，能增加風味，也有解酒之功效。

避免暈車良方

暈車暈船暈機不適時，來1粒梅子含在口中，也能安胃止吐。平時食用能平肝氣、清腸胃、潤喉止渴。

(資料來源：農業部、衛福部南投醫院)

醃梅製作

材料：

一斤青梅、30公克鹽、10兩細冰糖(按青梅重量，依比例增加)、紫蘇葉適量、玻璃罐

製作過程：

- 一、青梅去蒂頭，加少量水及鹽巴戳洗青梅，後用清水沖洗乾淨，將水倒乾(青梅不用擦乾)。
- 二、青梅加入約30公克鹽巴拌勻，殺青二天後倒乾鹽水(不用清洗)。
- 三、將青梅放入乾淨的玻璃罐，一層青梅、一層細冰糖依序放入，約八分滿後封罐。
- 四、醃漬約4個月後可以食用。

