

人間美味——辣椒

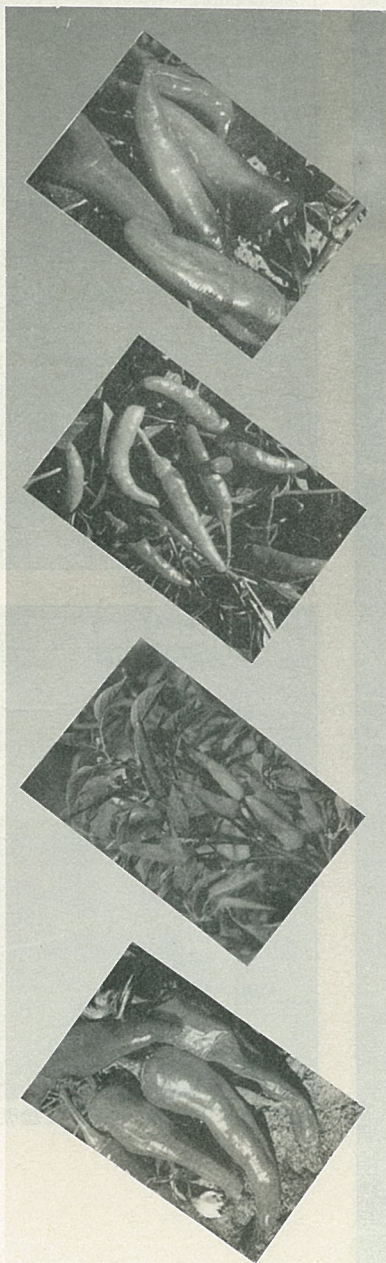
譯者／周文愷

來源／Organic Gardening, March, 1990

愛吃辣椒的人都知道那種滋味——難以辨別是快感抑或疼痛，口中所有的味蕾全被喚醒，丰盈、火熱帶有水果的風味。吃辣椒會使人上癮，因為辣椒可以使每道菜變得無可比擬的可口。

一般人只知道辣椒很辣，很少會去研究它。事實上辣椒（Chiles）在許多國家（如韓國、墨西哥、泰國，甚至美國，尤其是美國南部）受到人們喜愛，不只做為香料調味用，更是重要的蔬菜。辣椒種類繁多，有大有小，不同顏色（未熟時為綠色，但成熟時可以是黃色，橘色，紅色或棕色），不同形狀（有的像燈籠，南瓜，茄子等等不一而定）。有的80天便可收成，有的需120天才能成熟；有的宜未成熟時食用，有的則須等到成熟；有的新鮮時食用，有的製成醃辣椒，有的曬乾後加入食物中。由於各地使用不同名稱，有時新鮮的及曬乾的同品種辣椒又有不同名稱，所以有關辣椒的名稱十分混淆。美國德州農工大學農學院的蔬菜學專家，最近將北美洲常見的辣椒分為七大類，就是希望自此之後，能夠把散佈各地的辣椒加以整理。

這些專家們近20年的時間從事辣椒育種工作，目標是降低其



辣味。辣椒的辣是由於辣椒果實的維管束及種子內含有一種化學物質 Capsaicin。決定辣的程度最主要因素是品種，而同一品種又會因生長條件而表現不同的“辣度”（研究人員將辣度分成10級，10是辣，1是最不辣。一般常吃的品種辣度為7到9，他們新育出的品種辣度為2到5。）通常濕冷的地方產的較不辣，乾熱的氣候會使辣度增加。

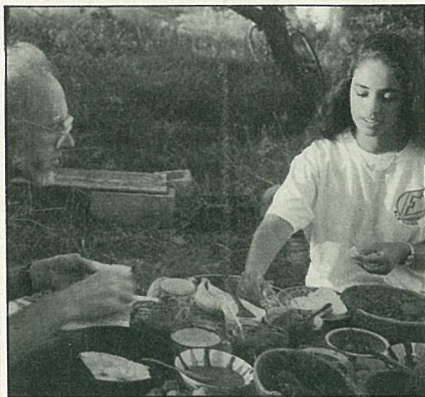
辣椒中維他命A及C含量丰富， $\frac{1}{4}$ 杯紅辣椒中含有每日應攝取的維他命A，及維他命C的一倍半。據說這兩種維他命可以減低癌症發生，而最新研究顯示，上述的化學物質 Capsaicin 本身可能也可防癌。 $\frac{1}{4}$ 杯切碎的生辣椒含的熱量為15卡路里，維他命A 4013 國際單位，維他命C 91毫克。

一般家庭也可以在後院或盆中栽種辣椒，除了採收辣椒食用之外，亦可以有觀賞的功能。在較熱的地方種子可以直播於潮濕土壤中（播種深度為土面下1至2公分處），株距45至60公分。土壤應排水良好，中性到微酸性，不可施太多氮肥，否則會落花，陽光要充足。由於辣椒很容易雜交（經虫媒授粉），若要留種必須採取隔離措施。採收下來的



辣椒可以直接放入紙袋中冷藏，或是風乾（若有需要可以稍稍加熱），也可以放入凍箱中冷凍。另外有些需先殺菁後再冷凍。

在加州戴維斯有一位大廚對辣椒的品嚐特別有心得。根據他的說法，品嚐不同辣椒時，要用養樂多（或優酪乳）及香蕉，來使被“喚醒”的味蕾再進入睡夢中，以便品嚐下一種辣椒。 ■



美國加州戴維斯的這位大廚（圖左），對嗜辣特別有心得。

●美國篇②

譯者／曹宏熙

來源／Los Angeles Times

辣椒可以鎮痛

吃辣椒會讓嘴巴像炙熱的煤炭一樣發燒，力道強的時候還會讓皮膚疼痛、紅腫和起泡。但是，數百年來南美人一直把辣椒當作藥物，因為一旦發燒的感覺消失，皮膚大多會留下抗痛力。

現在科學家從辣椒中提煉出主成分辣椒素（Capsaicin）製成油膏，研究其止痛效果。有英國醫生推荐，把1～2滴辣椒精塗在棉花棒上，可以當作緊急治療牙痛的妙方。

辣椒素可以阻遏皮下神經傳來的疼痛信號，可用以治療帶狀疱疹後神經痛（簡稱PHN）。患過帶狀疱疹的人大約有20%會有這種神經痛，其中50%患者年齡超過60歲。PHN使局部皮膚極度敏感而且疼痛，通常發生在軀幹或者肚皮上。使用辣椒素油膏治療之後，75%的患者有很大的改善。

辣椒素還可以治療另一種稀罕的疼痛——糖尿病神經痛，大約半數的糖尿病患者會有手脚麻木或灼痛的感覺。不同於其他止痛劑的是，辣椒素只限於阻止皮膚上的疼痛，但不會使糖尿病患者失去觸覺。試用過辣椒素的病人中，有一半以上疼痛減輕。 ■