

香蕉生食以外

·雲·

還有什麼用途？

一般人，恐怕只知道香蕉僅是一種很好吃的水果。事實上，香蕉除了供生食以外，其他的用途也非常廣泛，無論果實、蕉莖、花、蕉汁、蕉叶或是蕉根，都有很大的用途。

生吃很甜熟食也好

香蕉的果實，因為它含糖和澱粉的比率不一樣，所以一般可分為兩大類：果實中含糖份高的，叫做甜香蕉類，多數是以它成熟的果實供生食用。另一類含澱粉量高的叫做煮食蕉類。目前本省所栽培的仙人蕉、北蕉、矮脚蕉等都屬於甜香蕉類，至於煮食蕉，除嘉義農試所、鳳山農試所、和屏東農專的試驗蕉園有少量栽培供試驗外，其他各地都沒有發現有人種植。但在其他國家如非洲的坦尚尼亞、烏干達等地，它的重要性並不在甜香蕉之下。

香蕉是很有營養的水果，以甜香蕉為例，據巴尼爾研究的結果，成熟甜香蕉果實中含有醣類百分之十一點五至十二，澱粉百分之一至二，蛋白質百分之一點二，以及大量的維生素，如維生素A、B₁、B₂、B₆、C等。又根據專家研究的結果，香蕉肉中的醣類和蛋白質，很易為人體所吸收，所以腸胃病者應該多吃香蕉。

剝皮去絡煮都宜

煮食蕉澱粉含量很高，普通在百分之十二左右，營養價值和馬鈴薯差不多，許多非洲國家用它來做主要的澱粉類食物。

的所謂「生」、「熟」，是指果實的成熟與否而言，「生吃」時，把尚未成熟的煮食蕉外皮剝去，再細心的除去果肉外部絡狀物，然後放入鍋中蒸或煮熟後就可供食用，但要注意的必需需要把絡狀物先行除去，因為所指絡狀物就是香蕉果實的維管束，否則便會苦不堪食。各位讀者如有興趣，不妨用仙人蕉試試，因為在未成熟時，仙人蕉的澱粉和煮食蕉的澱粉，在含量上是差不多的。

「熟食」和「生食」的做法是一樣的，但是不需要把絡狀物除去，因為成熟的煮食蕉是沒有苦味的。此外還有一種比較特殊的吃法，這在中南美洲和非洲相當的盛行，常常是中餐或晚餐的主食。做法是先把成熟的香蕉磨成泥狀，然後和肉類、蝦片等混在一起，用蕉叶包住，置鍋中煮熟，據說風味很好。香蕉果肉可曬製成香蕉乾，或製成香蕉粉，是很好的乾糧，尤其是在外出旅行或困於洪水時，更是最方便的食物。

磨粉做酒鮮炒蕉花

香蕉果肉除了供食用以外，還可以製酒，非洲人把香蕉切碎放在獨木舟裏，經過一段時間的天然發酵就成了酒。肯亞、烏干達等地區盛行的香蕉啤酒，據說風味相當的好。本省的菸酒公賣局不知道有否做過試驗。

花：在實用上，我們將香蕉花分為三種，一種是能發育成果實的雌花，第二種不能發育成果實的雌花，第三種是介於兩種花之間的中性花。雌花生在花序的基部，七、八乃至十數段不等，接着就是中性花，最先端是雄花，因為是最後開，所以一般在雌花開完後就用刀把花軸割斷，而把還沒有開放的雄花丟棄在園中，但在印度和泰國等地，當地人常把還沒有展開的圓錐形花芽當作蔬菜，食用時把花煮食或油煎。

蕉葉當傘假莖治病

在非洲，香蕉葉片是當地人既方便又省錢的雨傘，讀者試想每當下雨時，滿街都是油綠綠的蕉叶，那種情調一定是相當的優美。此外，當地人還有用來造紙和包裹物品的。

香蕉的莖分兩種，一是真莖，包括地上部和地下莖，另一是假莖。我們平常所看到的蕉莖，都是由叶互相緊密包圍而成的假莖，它的功用也不少。本省的蕉農都將收割後的假莖割開，放在蕉園裏做土壤的覆蓋物，或者把假莖割開曬乾後做繫支柱的繩子，假莖中含有澱粉和少量蛋白質，據專家研究，香蕉假莖的樹汁，可減少家畜肝臟腎臟等器官感染疾病的機會，所以很多地方用假莖喂豬。本省南部的蕉農也是如此。但在其他國家，假莖還有更大的利用價值。

球莖做菜子製項鍊

據報告，假莖中約含澱粉量百分之二。因此，在印度現在已有相當大的工廠，專門從假莖中提取澱粉供食用。此外，假莖的心也被作為當地人的蔬菜，僅加爾各答一地，每天消耗假莖心約在五百公斤以上。香蕉地下莖叫球莖，本省叫做「頭」，球莖內含有大量的澱粉，所以也可供食用，例如在新加坡尼亞（New Caledonia）與羅亞提島（Loyalty Island），即將香蕉球莖煮食，煮熟的球莖味道很像山藥他們所用的香蕉品種是 Musa Sapientum var. Oleracea。

有些香蕉果實中含有大量種子，例如本省紅頭芭蕉即屬此類。有些種子大而美，製成項鍊後，帶有特殊的風土情調。

樹汁中含有單寧類物質，遇鐵質和空氣則變褐色，經久不褪，所以可用為染料和防腐劑。本省用來作魚網的染料，而馬來亞更用香蕉汁來治療豬腎臟寄生蟲病，或作為婦女們泌乳不良的催乳劑。

