



周日名采



插圖：MEILO SO

最有營養食物一〇〇種

BBC英國國家廣播，除了新聞，亦製作很多高質素的紀錄片，所報導的資料極為嚴謹，絕對不會亂來。最近，他們做了一個調查，從一千種食材中選出一百種對人體最有營養的。從尾算起，排行如下。

第一〇〇種：番薯。第九十九種：無花果。第九十八種：薑。第九十七種：南瓜。第九十六種：牛蒡。第九十五種：抱子甘藍。第九十四種：西蘭花。第九十三種：椰菜花。第九十二種：馬蹄。第九十一種：哈密瓜。第九十種：梅乾。第八十九種：八爪魚。第八十八種：紅蘿蔔。第八十七種：冬瓜瓜類。第八十六種：墨西哥辣椒。第八十五種：大黃。第八十四種：石榴。第八十三種：紅醋栗，又叫紅加侖。第八十二種：硬殼南瓜。

第七十九種：金橘。第七十八種：鰵鱈魚。第七十七種：粉紅三文魚。第七十六種：酸櫻桃。第七十五種：虹鱈魚。第七十四種：河鱈魚。第七十三種：玉豆。第七十二種：紅葉生菜。第七十一種：京葱。第七十種：牛角椒。第六十九種：綠奇異果。第六十八種：黃金奇異果。第六十七種：西柚。第六十六種：鯖魚。第六十五種：紅鮭。第六十四種：芝麻菜。第六十三種：細葱。第六十二種：匈牙利辣椒粉。第六十一種：紅番茄。第六十種：綠番茄。第五十九種：西生菜。第五十八種：芋葉。第五十七種：利馬豆。第五十六種：鰻魚。第五十五種：藍鱈金槍魚。

第五十四種：銀鮭魚，生長於太平洋海產或湖泊中。第五十三種：翠玉瓜等夏天瓜類。第五十二種：海軍豆，又名白腰豆。第五十一種：大蕉（是非洲蔬菜，長得像香蕉，但味道一點都不像，似木薯，非洲人當馬鈴薯吃）。第五十種：豆莢豆。第四十九種：眉豆。第四十八種：牛油生菜。第四十七種：紅櫻桃。第四十六種：核桃。第四十五種：菠菜。第四十四種：番茜。第四十三種：鮭魚。第四十二種：海鱸魚。第四十一種：大白菜。第四十種：水芹菜。

第三十九種：杏。第三十八種：魚卵。第三十七種：白魚，即為白鮭。第三十六種：芫荽。第三十五種：羅馬生菜。第三十四種：芥末葉。第三十三種：大西洋鱈魚。第三十二種：牙鱈魚。第三十一種：羽衣甘藍。第三十種：油菜花。

第二十九種：美洲辣椒。第二十八種：蚶蛤類。第二十七種：羽衣，與羽衣甘藍相近又是不同種類。第二十六種：羅勒，又名金不換，九層塔。第二十五種：一般辣椒粉。第二十四種：冷凍菠菜。（註：冷凍菠菜的營養不會流失，故級數高於新鮮菠菜）。第二十三種：蒲公英 Dandelion Greens。第二十二種：粉紅色西柚。第二十一種：扇貝。第二十種：太平洋鱈魚。第十九種：紅椰菜。第十八種：葱。第十七種：阿拉斯加狹鱈。第十六種：狗魚。第十五種：青豆。第十四種：橘子。第十三種：西洋菜。第十二種：芹菜碎，將芹菜曬乾或抽乾水份，營養較新鮮的高。第十一種：番茜乾，同道理。第十種：鱈魚。第九種：甜菜葉。第七種：瑞士甜菜。第六種：南瓜籽。第五種：奇亞籽。第四種：扁魚、比目魚、左口魚的各類魚。第三種：深海鱈魚。第二種：番荔枝。第一種：杏仁。

這都是有根有據的科學分析和調查，絕對可靠，但是我們作夢也沒有想到杏仁那麼厲害，怎麼可以跑出第一位來？今後要多吃杏仁餅了。

第二位的番荔枝也出乎意料，這種台灣人叫為釋迦的水果從前只在泰國吃到，當今各地都種植，澳洲產的又肥又大，皮平坦的不好吃，一粒粒分明的才行。

大家都認為留有奧米加三的三文魚只排在第六十五位，而西洋人也不贊成生吃，他們都要煙燻過的，或者煮得全熟的。西蘭花或椰菜花也不是那麼有營養，排在第九十三至第九十四。

大力水手吃的菠菜，新鮮的只排在第四十五，反而是冷凍過後再翻熱的排在第二十四，營養極高，但不如排在第十八位的葱。

至於我們東方的主食大米，根本不入流，米飯營養價值極低，我們可以放心吃個三天碗。但米飯當今大家都少食，不如選擇最好的中國五常米、日本米、台灣蓬萊米，貴一點也無所謂了。

對了，在排行榜上你會發現沒有第八位，那就是我最喜歡的豬油了，這一種一直被誤解的食材，原來是那麼有營養的，比什麼橄欖油、椰子油或各類植物油都有益處，更不必說牛油或魚油了。

當然我們不贊成一有營養就拚命吃，各類食材都吃一點點，營養才均衡，而有什麼比吃沒營養的白飯，淋一點豬油來撈的更好呢？
哈，哈。