

近年蔬果汁聲名大鵲，甘蔗汁、西瓜汁或雙拼三拼果汁大行其道；不過說到那種甜溜溜自喉嚨滲入胃部的獨特感覺，甘蔗汁這個蔬果汁元老的地位始終無可代替。

一蔗在手 熱氣全消

話你知 小心蔗蟲

生啖甘蔗雖然清甜好味，嚼勁十足，但若發現甘蔗有發黃、紅點、味酸或酒精味，那就表示甘蔗可能已經生蟲，千萬不要吃，以免中毒。

知多啲 除了食以外

甘蔗除了生啖、榨汁或煮食外，在寒冬時口唇手腳爆坼，可用甘蔗切片輕擦，有助改善乾裂情況。



也許你不喜歡飲甘蔗汁，但在日常飲食中，其實我們仍是經常與甘蔗接觸，尤其假如你是甜品愛好者，因為五味架上少不了的糖，正是主要由甘蔗提煉而成。甘蔗除了有製糖的本事外，本身亦有健胃利腸，清熱消痰等食療價值，絕對是一種非常有貢獻的食物。

甘蔗有很多品種，經常用來煲涼水的竹蔗是其中一種，當生果般「生刨」的則又屬另一類。甘蔗曾是很受歡迎的小吃，因為它又甜又多汁，價錢又非常便宜，一大截甘蔗已夠「刨」大半天。只是甘蔗有一定程度的堅硬，容易弄傷牙齒和舌頭，而且亦有可能增加蛀牙的機會，因此嚼食蔗時要小心。現時香港已很少人拿着蔗邊走邊吃，不過有時隨團回國內旅遊，街上碰到販賣甘蔗的小販時，不少太太輩的團

友都愛買一大段蔗隨走隨吃，一臉非常享受的樣子。

日常甜味的來源

甘蔗有很多別名，如竿蔗、干蔗、薯蔗或竹蔗等，主要在熱帶地區生長，在中國則主要於南方及台灣種植。它對民生有很大的益處，因為它是提煉糖的主要材料，冰糖、片糖、砂糖等常用糖類的外貌顏色雖然不同，但都是從蔗糖提煉。目前每年全球的製糖中，約70%便是來自甘蔗，可見它的地位舉足輕重。

雖然現在很多人怕吃糖，尤其是蔗糖，不過吃甚麼也不下糖的話，生活便會像咖啡一樣變得苦悶無味。其實只要適可而止，糖也是很好的調節劑，令味道和心情都添上一點點甜蜜。



竹蔗本身較少用於烹調方面，不過有些菜餚也會加入竹蔗來提升味道，好似煮羊腩煲時若加入一大段甘蔗，既可辟癘，味道也會份外鮮甜；越南菜中的蔗蝦更是美味無窮，吃完蝦肉嚼甜蔗，又是另一種美味。

家庭清熱涼水

甘蔗亦具不俗的療效，最廣為

人知的大概是它的清熱功效，一道竹蔗茅根水，不但是最受歡迎的家庭涼水之一，亦是最早期被製成包裝沖劑的配方之一。竹蔗茅根水能清燥潤肺，除痰止咳，喉嚨乾燥時飲用覺得特別舒服；生榨蔗汁也同樣有清熱解渴潤燥的功效。

甘蔗本身味甘性涼，除了能清熱、生津、潤燥外，亦有健胃、利大小便及解酒等功效。例如大便燥結，可以蔗汁加蜜糖，早晚空腹飲用，能令大便通暢。

竹蔗亦有止嘔作用，若感到胃悶作嘔，例如患上慢性胃病等，可以半杯蔗汁，加半茶匙薑汁燉熱飲用，有助舒緩嘔吐。

小孩子出麻疹，可以竹蔗、紅蘿蔔、芫荽及馬蹄水飲用，幫助清解麻毒，並補充維他命。

假如發燒後仍有煩燥或大便不

暢，可以竹蔗煲粥，清除胃腸燥氣，這方法尤其適合小朋友。

補充營養體力

由於甘蔗含大量糖份，由蔗糖、果糖及葡萄糖構成，易為人體吸收，最適合用來補充營養，幫助恢復體力。除了糖份外，它亦含碳水化合物、蛋白質、脂肪、鈣、磷、鐵、多種氨基酸及維他命，營養成份很高，對體弱或大病初癒的人尤其有益。

甘蔗含大量糖份，糖尿病患者不宜食用；不過它的根及芽卻有助治療糖尿病。它的芽在中醫藥上稱為「蔗雞」，在中醫典籍《中國新醫藥》中便有關於蔗雞治療糖尿病的記載。雖然甘蔗有很多好處，但不宜大量飲用，脾胃虛寒或多痰的朋友更應少吃生甘蔗為妙。✓