

投稿類別：健康與護理類

篇名：

扭轉『檳榔攤』的刻板印象

作者：

陳亮霓。高雄私立三信家商。三年九班

林季葳。高雄私立三信家商。三年九班

顧勝璋。高雄私立三信家商。三年九班

指導老師：

劉伊珊老師

壹●前言

一、研究動機

因為從小看著阿姨經營檳榔攤，看著那些買檳榔的客人嘴巴總是紅紅的，又覺得檳榔會讓人生病是不好的東西，可是它也有其他的好處，所以想了解檳榔，推翻大家對檳榔攤與檳榔的印象。

二、研究目的

- (一)、認識水果界的檳榔與其優缺點
- (二)、改善民眾對檳榔攤的刻板印象
- (三)、提出檳榔攤的創新計劃

三、研究流程



貳●正文

一、檳榔的介紹

(一)檳榔的種類

檳榔有分幼的、多粒的、大顆的、普通的、菁仔、雙子星、乾仔，檳榔分成那麼多種，其實是因為他的成本價格還有分比較嫩、比較好咬的和比較粗糙、不好吃的，導致檳榔的每一包的顆數不同，所以才分成那麼多種，『檳榔』的來源，大多來自於台東、花蓮地區，越高的山出產的檳榔越好吃。

表 1、檳榔種類分析表

檳榔種類分析	
 <p>菁仔</p>	<p>菁仔</p> <p>這種檳榔是先將檳榔切開，但不是剖半，再泡漂白水 15 分鐘左右，將紅灰用進檳榔中，再把老灰加進去，這樣就成了菁仔。</p>
 <p>大口的</p>	<p>大口的</p> <p>這種檳榔比較大顆，也比較幼，一包的顆數也只有 12 顆，所以算是比較好吃也比較貴的一種。</p>

 <p>乾仔</p>	<p>乾仔</p> <p>這種檳榔是先用曬乾的檳榔用滾水下去煮，等煮到軟，就用葉子將他包起來，它是搭配著楊桃乾吃，所以吃起來甜甜的。</p>
 <p>幼的</p>	<p>幼的</p> <p>這種檳榔是所有檳榔種類最貴的一種，因為它最嫩最好吃，相當的它的顆數更少，一包才 10 顆，但是也有很多人購買。</p>
 <p>普通的</p>	<p>普通的</p> <p>普通的檳榔就屬於適中的檳榔，不粗糙也沒有很嫩，不多但是也不少顆數，算是正常版的檳榔。</p>
 <p>多粒的</p>	<p>多粒的</p> <p>多粒的檳榔很小顆，但是顆數也比較多，但相對的它也比較粗糙不好吃，通常工人們都會買這種，因為他們總會分享給其他工人。</p>

二、檳榔的好處

(一)治痰癖癥瘕，瘴癘瘡痢，水腫腳氣。治大小便氣秘，裏急後重。

(二)破積利尿、殺蟲、消食行痰。能驅蟲、行氣導滯、胸腹脹滿、消化不良、縮瞳。

(三)檳榔殺蟲，可用于多種腸寄生蟲，如條蟲、蛔蟲、薑片蟲、蟯蟲等，而以治條蟲、薑片蟲療效較佳，尤以豬肉條蟲最有效可使條蟲全蟲癱瘓，如配合南瓜子同用，較果更為顯著。對蛔蟲、蟯蟲也有驅除作用。檳榔並有下瀉作用，是一種比較好的驅蟲藥，可以單獨使用。

(四)檳榔的屬名 *Arecae* 由馬來西亞土名拉丁化而來，其種名 *catechu* 則是馬來語的「一種從植物中提煉出來的液汁」之意，可見檳榔可以用來做為天然染料。

三、檳榔的成分

(一)白灰的成分：白灰是品質優良的石灰，經過多次的所洗、風化，變成不會稍破嘴唇的添加物。石灰+香料+甘草粉+米酒+黃蓮等等(白色偏黃)有時配料會加到 1~20 種。

(二)紅灰的成分：紅灰—由白灰再加上香料、甘草、中藥等攪拌而成，目前都有工場專業生產。石灰+香精+甘草粉+高粱+色素+人參等等(偏暗紅色)。

四、檳榔的美食

表 2、檳榔美食做法表

檳榔美食做法	
	檳榔燉排骨 作法： 1.豬腸清洗乾淨，剪成 3 公分，排骨燙過，洗淨檳榔 2.排骨鋪在砂鍋底層，依此序排上豬腸、檳榔、高湯、鹽、米酒，滾開小火悶 30 分鐘 3.放枸杞，悶煮 5 分鐘即可
	檳榔花炒肉絲 作法： 1.檳榔花切成小段，紅蘿蔔切絲、蒜頭切片，蔥切段備用 2.容器中放入豬肉絲、太白粉、白胡椒、醬油拌醃 5 分鐘備用 3.起鍋熱油加入豬肉絲炒香，加入紅蘿蔔絲、蒜片拌炒 4.再加入檳榔花、水、青蔥、白胡椒以中火翻炒即可

檳榔花豬肉捲

作法:

- 1.檳榔花洗淨，切半<視肉片長度而定>，蔥切蔥段<6 片豬肉，12 小段蔥>，部分蔥切蔥花最後裝飾。
- 2.煮一鍋滾水汆燙檳榔花，汆燙後撈起沖冷水。
- 3.豬肉片鋪平，鋪上適量的檳榔花和 2 根蔥段，緊密的捲起來，以此類推，捲好 6 片豬肉捲。
- 4.起油鍋，將豬肉捲一一放入，開口向下比較不會散開，略煎一下，就加入調味料，然後小火煮個 5 分鐘左右就可以裝盤了唷!



檳榔花豬肉捲

右圖為檳榔芯
可以用來炒肉絲



檳榔芯

五、吃檳榔造成的疾病

除了癌症和口腔健康，檳榔也會加重氣喘，促成糖尿病和心血管疾病。對於氣喘患者，檳榔會使支氣管平滑肌收縮，加重氣喘症狀。雖然檳榔可能有短期降低血糖的效果，但是它卻確實會造成慢性高血糖，檳榔含有的植物鹼會藉由阻斷 G A B A 接受體而提高生糖素的釋放，進而造成高血糖。檳榔的使用被證實是第 2 型糖尿病的危險因子。



圖 1.下咽癌

檳榔可被當作墮胎藥物使用，它會影響懷孕過程及正常胚胎發育，可能造成早產、死產、胎兒體重不足或胎兒畸形；動物實驗中檳榔會造成動物胎兒生長遲緩、毛髮稀疏、內臟外翻、骨骼發育不良、甚至死胎。另外動物實驗也觀察到檳榔可以影響精子的正常生成，可能造成不孕。

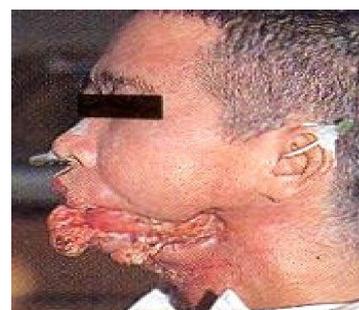


圖 2.口腔癌

六、傳統的檳榔攤



圖 3.辣妹檳榔攤



圖 4.家庭式檳榔攤

參●結論

一、實地參訪



圖 5.我們與老闆娘

時間：民國 101 年 10 月 02 日
地點：大中二路與華夏路口大發檳榔攤
被訪問者：張阿布老闆娘
訪問者：林季葳、陳亮霓、顧勝瑋

(一)、訪問內容

訪問者：檳榔的味道如何？

被訪問者：沒有包白灰和紅灰的檳榔吃起來澀澀的有點草的味道，檳榔攤賣的檳榔有包白灰，所以吃下去會有灼熱的感覺，所以身體會暖和，此外因各家檳榔攤的不同也會在白灰裡添加一堆有的沒有的，例如酸梅或人蔘還是中藥等等以招攬顧客，白灰(包葉仔)，吃起來澀澀的。紅灰(菁仔)吃起來比較好吃。

訪問者：檳榔從哪裡進貨？

被訪問者：檳榔都是從台東、花蓮、南投進貨的。老闆娘說，越高山的檳榔越好吃。

訪問者：白灰和紅灰的差別？

被訪問者：白灰（原料有石頭，也有蚶或貝類的殼，以火燒成石灰，再經加工的製品）。為乳白色，用固定的量在葉子上，再將檳榔捲在裡面，就成了『包葉子』。

紅灰（由白灰再加上香料、甘草、中藥等攪拌而成，目前都有工場專業生產）。

為暗紅色，塊狀，將檳榔剖半，把紅灰切成一小塊，夾入檳榔之中，就成了『菁仔』。

訪問者：客人大多數從事於什麼職業？

被訪問者：檳榔攤大多數的客人幾乎以工人為主，但還是有少部分的上班族，因為檳榔攤不只有賣檳榔，另外還有販售菸、飲料，有些人因節日要回北部就會買全家的飲料，菸和檳榔是因人而異而購買的，所以客群很廣泛，並沒有特定是從事什麼行業。

訪問者：一天的營業額為多少？一個月的營業額？

被訪問者：一天大約一萬多快兩萬，一個月大約四、五十萬，但是不包含成本，所以扣掉成本也不多，做檳榔是很辛苦的。

二、研究發現

(一)我們在研究檳榔的時候，發現檳榔的種類很多，有幼的、多粒的、大口的、乾仔、菁仔、雙子星，以為它只是檳榔，原來檳榔還是一種水果呢！



圖 6.原來檳榔是水果！

(二)其實檳榔的好處很多，只是人們都用錯方式食用，能夠防蚊蟲、治便秘，甚至還能夠阻止癌症的發生，但是檳榔用錯方式時，可能引發可怕的口腔癌、咽喉癌，其他疾病等等，所以檳榔還是要節制一點食用。

扭轉『檳榔攤』的刻板印象



圖 7.包『老灰』的檳榔

(三)現在的檳榔攤越來越科技化，機器也越發明越多，每顆檳榔在製作之前，都需要切掉頭尾，還要算顆數，甚至連白灰也可以利用機器讓他直接用到葉子上，節省了許多時間呢！



圖 8.切檳榔頭尾機



圖 9.算顆數的機器



圖 10.白灰機

三、研究建議

(一)檳榔也可以健康吃：

當檳榔危害健康的時候，總讓家人朋友們都會很擔心，所以我們想到了對人類健康維護又能食用檳榔的方法，那就是把白灰和紅灰都去掉，然後用入健康的蘋果，還有甜甜的梅子粉與楊桃乾和甘草，創新口味好吃又健康，希望這樣能讓想戒檳榔的人能夠更容易戒掉萬惡的白灰紅灰檳榔。



圖 11.包「蘋果」的檳榔



圖 12.包「楊桃乾」的檳榔



圖 13.包「梅子粉」的檳榔



圖 14.包「甘草」的檳榔

(二)改善檳榔攤的新文化

我認爲每個檳榔攤都應該在攤子外面擺放吃檳榔容易致癌的圖片或者是勸言，雖然可能讓生意不怎麼好，但是我覺得還是要以每個人的健康爲優先，畢竟人的生命不長，也要好好把握當下，珍惜生命，雖然很多人看了那種圖片，還是一樣照吃檳榔也無所謂，但是還是會有少部分的人們會擔心未來的健康，就算只能改善一點點也好。



圖 25.反檳榔廣告

肆●引註資料

蔡秀英(2010)。我和我的檳榔攤。台北市：遠景。

鄭景暈(2003)。嚼食檳榔的健康危害。台北市：財團法人國家衛生研究院。

論壇健康促進與疾病預防委員會(2001)。口腔癌前病變及癌前狀態之診斷、治療、預後與化學預防-以嚼食檳榔相關者為重點。台北市：財團法人國家衛生研究院。

高雄市政府衛生局。2012年9月29，取自 <http://khd.kcg.gov.tw/>

奇摩。2012年9月28，取自 <http://tw.yahoo.com/>

無名小站。2012年9月26，取自 <http://www.wretch.cc/blog/>

周承俊 Dick 老師養生美食食訪。2012年9月24，取自 <http://www.wretch.cc/blog/juniun0932>

珍愛食譜。2012年9月28，取自 <http://www.wretch.cc/blog/EmilyHH>