

節目概要：

開場-花生

01 狀況劇-花生的身世之謎與黃麴毒素事件

02 你會怎麼做?什麼是黃麴毒素?如何避免吃到黃麴毒素?

03 一起愛地球-白冷圳

04 一分鐘上菜-自製花生仁湯

片頭

湘：食衣住行樣樣行

睿：生活處處有科學

燕：歡迎所有的大朋友小朋友一起收聽

合：生活科學小達人

燕：我是燕柔姊姊

湘：我是總鋪師湘穎

睿：我是小廚神永睿

燕：湘穎、永睿這是我去龍潭玩買的現做花生糖，花生好香，而且不黏牙。你們試試看...我好喜歡這種傳統古早味的小零食。

合：謝謝燕柔姐姐。

湘：嗯..這個花生麥芽糖不會很甜耶。

燕：而且呀..你可以吃到天然原味，不含色素、香料和防腐劑，完全沒有其他添加物，這可是老師傅用古法手工新鮮現做的花生糖喔

睿：難怪這麼好吃。

燕：呵呵...你知道嗎...當師傅把一大盤花生糖端出來，一刀切下去時候，哇...那個花生的香氣四溢，原本只想吃一小塊的我，當場又吃了一大塊。

睿：喔喔...燕柔姐姐...花生糖的熱量很好耶。你不是正在.....

燕：ㄟ....對啦。可是我就是忍不住一口接一口呀。

湘：不過，我聽過人家說，不要吃花生，花生吃多了會生病。

睿：真的嗎?為什麼呢?天然食物吃了為什麼會生病?

燕：嗯..我知道湘穎說的顧慮。那是因為花生如果保存不當，可能會有黃麴毒素的產生。

湘：但是這麼好吃又營養的食物不能吃多可惜呀。

燕：當然不能因噎廢食囉。那我們今天就來認識這香脆可口的花生吧。

<花生的身世之謎與黃麴毒素事件>

湘：原來花生除了吃，還可以做成花生油來點燈照明，甚至是保養頭髮的護髮產品，真是有趣呀。

燕：不過現在已經沒有人用花生油來點燈或護髮囉。花生油都是用來煎煮炒炸烹調使用。

湘：上次我們去北港玩的時候，在廟口附近吃到了一碗好香的花生油拌飯，真是讓人懷念的好滋味。

睿：不過...黃麴毒素真的好可怕，竟然讓整個農場的火雞都死光了，那我們人類不小心吃到了黃麴毒素也會死掉嗎？

湘：對呀，我們要如何避免吃到含有黃麴毒素的食物呢？

燕：那我們就有請君豪老師告訴你囉。

訪談-什麼是黃麴毒素?黃麴毒素產生的原因?為什麼台灣人那麼擔心黃麴毒素?  
除了花生製品還有什麼食物也容易有黃麴毒素?我們要如何避免黃麴毒素?如果我把產生黴菌的食物部分切除，是不是就可以吃了呢?

睿：原來...挑掉或是切除食物發霉的部位，還是不能吃耶。

湘：因為即使切掉發霉部位，黴菌和毒素還是有可能汙染了全部。所以下次看到玉米有發霉的時候，千萬不要切掉煮來吃喔。

燕：不讓黃曲毒素傷害身體的唯一方法，就是避免吃進有黃麴毒素的食物！一旦發現食物發霉了，一定要丟掉，絕對不能吃肉！平常也要注意食物的保鮮避免讓黃麴毒素危害健康！

睿：嘿嘿...那我們手上這個花生糖，老師傅精心挑選的花生現場製作，那一定會是最新鮮美味的，那我可要多吃一些囉。

燕：沒問題，這一包就送給你，不過要記得良好的保存方式才能夠吃得安心喔。

湘：嗯，回家打開後要記得放到保鮮罐裡、也可以放到冰箱抑制霉菌的生長。

睿：當然也要注意保存期限開封之後儘快吃完，在吃的時候要注意食物的外觀和味道，如果發現已經變質了千萬不要吃哦。

燕：買回來的食物當然要趁新鮮吃，千萬別放到過期、變質了，那就枉費了農友們的用心。

湘：我們台灣的農產品技術與品種改良真的很厲害，光是花生就培育出好多不同品種，產量多又好吃，更可以滿足不同人的需求。

睿：我們的鳳梨也是呀，品種多到我都有選擇困難了呢。

燕：台灣早期社會真的非常用心培育農業人才，同時也為農業發展開發建設，就是為了讓我們這片土地能夠生生不息。

湘：土地要能夠生生不息，就要有足夠的水源，所以我們今天要來聽家鄉的故事，應該跟水有關。

燕：沒錯，是哪一個家鄉故事呢？

(合)：聽聽看就知道

<一起愛地球>廣播劇-白冷圳

睿：燕柔姐姐我知道我們要煮什麼菜了。

燕：喔..沒問題?那就把時間交給兩位囉，總鋪師和小廚神

<一分鐘上菜>

睿：既然台灣的花生產量多、品質優良又好吃，那我們今天就來煮不管冬天或夏天都適合的甜湯-花生仁湯。

湘：煮花生湯最怕久煮不爛，為了輕鬆吃到綿綿鬆鬆的花生湯，只需要煮之前多一個小步驟就好唷！。

睿：坊間流傳用小蘇打或鹼粉，就能縮短花生仁湯燉煮的時間，不過這些畢竟不是天然的材料，既然自己煮花生仁湯，就要選擇更健康、便利的方法！

湘：方法其實很簡單，只要將花生仁事先冷凍起來，就能大大縮短煮花生仁湯的時間。我們準備約 300 公克的花生，先將去皮花生仁洗乾淨泡水至少 2 小時，再裝入密封保鮮盒，放進冷凍庫一晚，隔天再將冷凍過的花生加入 5-6 杯水，電鍋外鍋加 3 杯水，開始蒸煮。

睿：悶煮半小時後，進行第二次燉煮，加水到鍋內 8 分滿，電鍋外鍋加入 3 杯水，再次蒸煮。等電鍋開關跳起來後再悶半小時。

湘：最後打開鍋蓋加入冰糖，調整成自己喜愛的甜度就可以完成健康美味的花生仁湯。

睿：其實花生本身是甘潤的食材，如果是水煮花生或直接燉煮，只要不過量，就能吃得熱量少又健康。

湘：而且，花生不僅富含蛋白質，還能幫助紓解壓力及增強記憶。不管冬天夏天都很適合當作小點心來食用。

(過場)

燕：感覺我們今天有下午茶了呢。還是要提醒大家，挑選及保存花生產品時，最好選擇來路清楚的製造商，衛生條件較有保證，購買小包裝放置在通風乾燥的地方，避免花生過期與變質。今天古早味的花生仁糖，大朋友小朋友也都可以一起動手做喔。

湘：歡迎大家一起來上菜。

燕：食衣住行樣樣行

湘：生活處處有科學

睿：生活科學小達人

(合)：我們下次 空中再見囉。