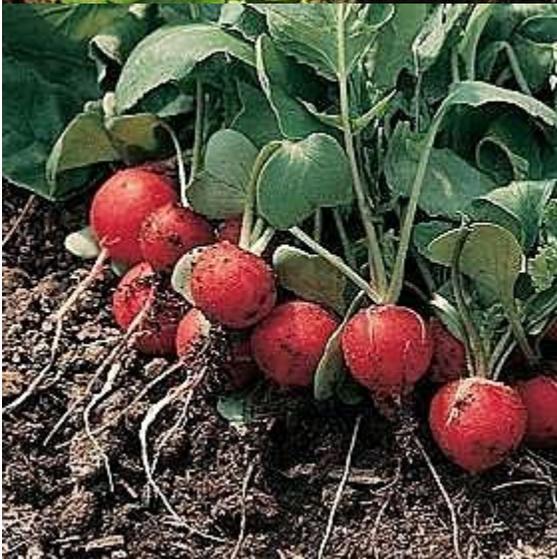
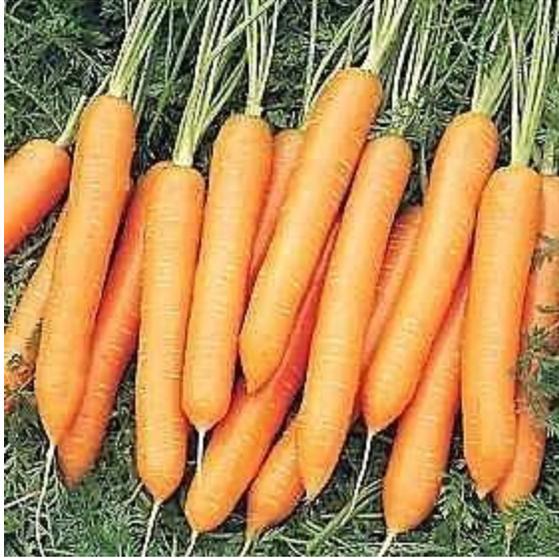


蘿蔔葉





## 《蘿蔔葉》

蘿蔔精華在莖葉皮，蘿蔔葉竟然『有驚人的營養素』。

很少有人知道蘿蔔的葉子含有驚人的營養素，且蘿蔔葉的味道也不錯。

大家都曉得，多吃動物肝及鰵魚可以治療夜盲症，這是因為肝臟及鰵魚所含豐富的維生素 A，但是蘿蔔葉其所含的維生素 A 則是肝臟及鰵魚的三倍。

維生素 B1，大家一向以為豆類含的量最多，可是蘿蔔葉子所含的維生素 B1 比含量豐富的豆豉還多六成。

維生素 B2 豐富的食物，大家一定也以為牛乳稱王，牛乳含維生素 B2 很多，但是蘿蔔葉所含的維生素 B2，卻是牛乳的二倍。

至於維生素 C，以橘子等水果類含量最多，但是蘿蔔葉所含的維生素 C，是含量最豐富的一種，為橘子的二倍半。

根據分析，每一百克蘿蔔葉所含的營養成分為 49 卡路里、5.2 克蛋白質、0.7 克脂質、7.1 克糖質、鈣 290 毫克、磷 30 毫克、鐵 1.4 毫克、維他命 A 三千國際單位、維他命 B 0.4 毫克、維他命 C 90 毫克及胡蘿蔔素 1,900 單位。

現在大家都在節能減碳，開發有用的食物資源是當務之急，蘿蔔葉這好東西實在要好好利用！

蘿蔔有白蘿蔔、紅蘿蔔、青蘿蔔、櫻桃蘿蔔（歐美常見），是十字花科的根類植物，亦是秋冬當道的時令蔬果；含有水分、蛋白質、醣類、脂肪、維他命 A、B1、B2、C 及礦物質、鈉、鈣、磷、鐵等營養成分，其中蘿蔔的辛辣味還具有抗癌、防癌的作用。

另外，蘿蔔的莖、葉及皮千萬別丟掉，這些部分才是精華，它所含的維他命 C 高於其根部蘿蔔本身的 2 倍，用來作泡菜，或晒成蘿蔔乾，口感清脆。

常吃蘿蔔葉具有養顏美容及改善眼睛充血的功效；此外，蘿蔔還含有豐富的纖維及消化酵素，可促進腸胃蠕動及清涼止渴、促進消化、改善便秘等功能，整棵蘿蔔均可食用。因其營養價值非常豐富，故有「小人蔘」之稱。另根據中醫學稱，蘿蔔會化氣，如剛進食中藥或補品如人參等時，

就要避免吃蘿蔔，以免降低療效及補益效果，而體質偏寒或又胃病的民眾就不宜食用過多。

大家都知道蘿蔔好吃，但卻少有人知道蘿蔔葉對健康也是很有益處的。

事實上，蘿蔔葉富含了豐富的維他命、熱量及礦物質，無論是快炒、打汁或醃漬成泡菜，味道都非常好。入冬之季是蘿蔔最香甜的季節，此時不僅價廉物美，多吃蘿蔔還可以預防感冒等傳染性疾病，常吃它會有意想不到的功效喔！

蘿蔔葉跟味道重的牛肉、沙茶較合適，韓國人會將它燉牛肉，其實我覺得清燙就蠻好吃在義大利，他們也把蘿蔔葉當成蔬菜食用，名稱叫「Cime di Rapa」。



川燙蘿蔔葉:將蘿蔔葉洗淨，放入滾水或火鍋中川燙後撈起，沾佐料即可(佐料可依個人喜好調配)。

◎蘿蔔葉汁：新鮮蘿蔔葉打汁，加少許蜂蜜，可供家庭保健飲料之用。

◎蘿蔔葉炒肉絲

材料：里脊肉二兩，蘿蔔嫩葉半斤，蒜頭，沙拉油，醬油，太白粉，味素，鹽。

作法：

- 1) 里脊肉切絲，加少許沙拉油、醬油、太白粉攪拌均勻。
- 2) 蘿蔔葉除去老的部分，於水中清洗乾淨，撈起瀝乾切段。
- 3) 蒜頭用刀背壓平，除去外皮，切成碎塊。
- 4) 炒鍋大火加油二匙，加入蒜頭碎塊炒香，肉絲略為翻炒至略變白撈起，之後放入 (2) 之蘿蔔葉，大火翻炒二下，再倒入肉絲，加鹽、味素，炒至肉熟即可起鍋食用。

效用：補充維他命 A、B、C，用油炒易將脂溶性之維他命 A 流出，快炒能保持維他命 C 不被破壞，另含有豐富之鐵質及鈣質，可為貧血或鈣之天然補充食品，及幫助消化之開胃菜。

### ◎蘿蔔葉雪裡紅炒牛肉

材料：蘿蔔葉十二兩，牛肉絲三兩，辣椒一粒，沙拉油，沙茶，太白粉，醬油，鹽，味素。

作法：

- 1) 蘿蔔葉洗淨並切成小丁，加少許鹽，用手揉壓，隔 10 分鐘以上或置於冰箱內一夜，之後洗去鹽分，扭去水分。
- 2) 牛肉絲加沙拉油少許，沙茶醬半匙及太白粉拌勻，待用。
- 3) 炒鍋大火加沙拉油二匙，將 (2) 之牛肉炒至顏色略白，即先撈出。再放入切碎之辣椒炒香，將 (1) 之雪裡紅倒入鍋內，大火快炒，再加入半熟之牛肉後，加鹽、味素炒至牛肉熟，即可起鍋食用。

效用：牛肉與蘿蔔葉搭配烹煮，不但可幫助消化，還可提供豐富維他命 A、B、C 及鈣、鐵之天然養分。

附註：以上係參考『健康藥膳』和『聯合報之營養小站』。

### ◎抗癌蔬菜湯

材料：胡蘿蔔 1/2 根留皮切段、白蘿蔔 1/4 根留皮切段、白蘿蔔葉 (或葉柄 4 棵、牛蒡 1/2 條留皮切段、香菇 1~2 朵(必須是日曬過的乾品，大朵 1 朵或小朵 2 朵)

作法：

- 1) 胡蘿蔔、白蘿蔔、牛蒡洗淨，泡鹽水 3 分鐘後再用水沖洗。
- 2) 將所有材料入鍋，加 3~4 倍的水用大火煮開，轉小火續煮 1 小時。
- 3) 將所有的材料濾清，冷卻後即可飲用，但不可加入任何調味料。

效用：抗癌蔬菜湯係由日本流傳來台，目前已有廣大愛好者飲用，效果甚佳，不僅能抗癌，對胃腸病、高血壓、關節炎、肝病、心臟病、視力減退...等症均有相當助益。

材料中須用到白蘿蔔葉，但菜市場均見不到白蘿蔔葉，只有葉柄，因此亦可以白蘿蔔的葉柄取代葉(但葉子的效果較佳)，煮時均不可去皮，且避免用鋁鍋煮(根據專家研究，鋁鍋經加熱烹煮會釋放不良物質)，宜用其他鍋類，如不鏽鋼鍋、玻璃鍋...等。

所用的香菇必須經過日曬，才會產生維生素 D，市面上販賣的乾香菇均是用熱風乾燥，很少見是日曬的，故應該自己買生鮮的香菇來曝曬，待曬乾後便密封保存，以便隨時取用。若買回市面上熱風乾燥的乾香菇，然後再經日光曝曬，此法雖也能讓香菇產生一些維生素 D，但效果自然較差。

抗癌蔬菜湯不可加調味料，濾湯後之剩渣(胡蘿蔔、白蘿蔔、牛蒡、香菇)亦可充當三餐的菜餚，不可丟棄。抗癌蔬菜湯最好是單獨喝，不要與其他飲料或藥品同時進食，否則效果會打折扣，喝剩的抗癌蔬菜湯宜放入冰箱冷藏，但再喝時宜先加熱，不要喝冰冷的抗癌蔬菜湯，溫熱飲用不僅味道好且療效較佳。

### ◎蘿蔔葉切細拿來包成餃子

蘿蔔葉也是別具營養價值的廉宜蔬菜。據分析其維生素 A 含量，不但比鰻魚及肝臟要多出三倍，且 B1、B2 跟 C 的含量，亦超乎豆豉、牛奶與柑橘。所以目前便出現了以蘿蔔葉加入麵點的蘿蔔園麵食連鎖店，有空不妨可以品嚐看看。

此外，在大陸北方人們吃餃子時，可不是僅用白菜、韭菜那麼簡單，而是幾乎想吃的東西都可入餡。所以每逢冬季盛產蘿蔔時，不僅會拿蘿蔔葉以鹽醃過，替代芥菜做成雪裡紅食用，同時把蘿蔔葉切細拿來包成餃子，對彌補葉綠素、礦物質的攝取不足，有很大的幫助。

#### ◎料理名稱：一品蘿蔔葉

材料：蘿蔔葉、豆干、紅辣椒、薑

調味料：鹽、砂糖、醬油、香油

作法：

- 1) 將蘿蔔葉曬軟之後，用鹽巴搓揉，接著就放入容器中，上面放重物壓七天，待出水之後取出切末備用。
- 2) 豆干汆燙之後切丁；薑切末；紅辣椒切絲備用。
- 3) 起油鍋，爆香薑末，放入豆干、鹽、醬油、砂糖炒香後盛起。
- 4) 接著爆香薑末，放入醃過的蘿蔔葉、醬油、砂糖、紅辣椒翻炒，再放入剛剛炒過的豆干，起鍋之前淋上香油即可。

◎雪裡紅：另外蘿蔔葉也非常適合做雪裡紅，醃過真是一點苦味就沒有了，取蘿蔔葉莖，切丁，加少許鹽，用手揉壓，隔 10 分鐘以上扭去水分，放冰箱一晚，之後洗去鹽分就可以用了。

◎雪裡紅牛肉丸：牛絞肉用蒜泥、蠔油、糖、太白粉拌勻，拌入雪裡紅做成牛肉丸，煎熟即可。

◎沙茶蠔油炒牛肉、寧波年糕：最後是用沙茶蠔油炒牛肉，再加寧波年糕吸味，增加口感。用油炒，容易使得脂溶性的維他命 A 流失；改以快炒，即能保存維他命 C 不被破壞。此外上述菜餚還含有豐富的鐵質及鈣質，可做為貧血者或是缺乏鈣質者的天然補充食品，與幫助消化的開胃小菜。

牛肉與蘿蔔葉搭配烹煮，除了可以幫助消化之外，還能提供豐富的維他命 A、B、C 以及鈣質、鐵質等的天然養分，實在是好處多多。