

水芥 (水蘿菜)

煮 • 炒 • 都好吃

水芥俗稱西洋菜或水蘿菜，是一種很好的夏季蔬菜。植株柔軟，具有弱辛香味，葉含弱精油、維生素A及C等，適宜生食、炒食或煮食；嫩葉清炒、炒肉或煮湯，風味極佳。據說吃了可降低血壓，也使人有神清氣爽之感，尤其對於肺病者有幫助。

食用法：①水芥燴三鮮：水芥和鮮鴨內臟（肝、腸）、肉絲條拌炒。

②水芥鮮腎湯麵：豬腰子煮熟，加水芥稍滾即可起鍋，另加麵條。若再加龍眼肉烹煮，味更可口。

③羅漢煲芥湯：羅漢果（中藥店有售）加豬肉烹煮後，拌水芥煮湯，能潤肺化痰。

④水芥鮮魚湯：鮮魚（虱目魚、草魚）加調味料煮開，水芥切成二寸長煮滾起鍋。

⑤水芥排骨湯：排骨先下鍋煮熟，加水芥清煮。如另加蓮藕合煮，味美清爽。

藥用法，依據“生草藥實用撮要”內載：「旱季人發生內熱現象

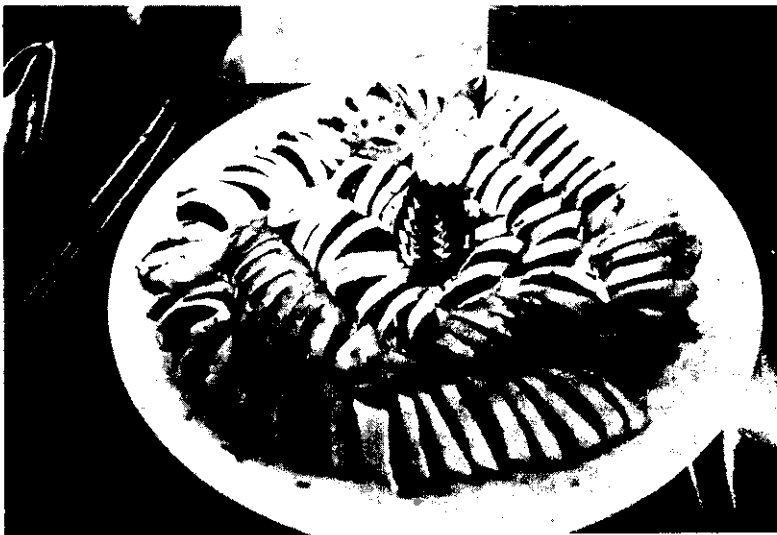


，唇舌生疔，口腔內部水泡牙肉浮腫有輕微出血，如鼻腔乾痛，內生小瘡或眼微赤，入夜乾痛，甚至小便刺痛，感覺疲乏，陰虛火旺，和胡蘿蔔煲湯，飲用之，有清熱功效：

①口腔熱患，水芥加胡蘿蔔，加番瀉八分，搗汁，飲用後可通暢大便，清腸胃。

②鼻腔熱患，水芥加生藕、蘆根、三味煮湯，可清肺熱。

③頭昏疲乏，水芥加明天麻二錢，嫩勾藤四錢，三味煮湯喝之，即可爽腦體舒。」



棉子粕

三要素
最均勻
有機質肥料



改良土壤 肥効長久

含有成分：
氮 4.5-5.5%
磷 2.5-3.0%
鉀 1.5-2.0%
有機物 87%

適應作物：
蘋果、梨、葡萄、柑桔、
菸草、茶葉、枇杷、蘆筍、
番石榴、蓮霧、木瓜、草莓、
甘蔗、番茄、蔬菜、豆類、
花卉、盆栽

頂新製油實業股份有限公司

榮譽出品

彰化縣永靖鄉永靖街60號

(048) 221166 (代表)

台北電話 (02) 5613909

5813907