

朝鮮薊 減肥食品



朝鮮薊為多年生菊科宿根植物，其苞蕾好看，又是花卉及蔬菜兼顧的園藝作物。我們食用的部分是它的花苞，花苞是由許多花瓣狀的苞葉所組成，煮熟後可以一片一片剝下來沾沙拉醬吃，主要是吃它那厚厚的苞葉底部，可以一直吃到厚重的蕊心及托盤，吃過的人都覺得它有特殊的風味。



整粒朝鮮薊花苞球



義大利式鑲朝鮮薊



朝鮮薊與蔬菜泥



海鮮朝鮮薊船

朝鮮薊除了可供鮮食及加工（如罐頭或冷凍）外，還可供作花材。朝鮮薊的大叢葉部分還可當家畜飼料，整株朝鮮薊可說毫無廢物。

根據資料，朝鮮薊為一絕佳的減肥食品，一個約350克大的朝鮮薊只含25卡的熱量，4克的膳食纖維，185毫克的鉀，但鈉的含量却很少，同時富含維生素C、鎂及磷而不含脂肪，所以此一新興蔬菜值得大家去品嚐。

17 整粒朝鮮薊花苞球

作法：

1. 朝鮮薊先洗淨。
2. 用利刀切除柄部。
3. 用剪刀剪除每片苞葉上部尖端。
4. 以深鍋放水並加些檸檬汁及食鹽。
5. 將整粒朝鮮薊放入煮或蒸熟為止。（約25~45分鐘）
6. 食用時先將苞葉一片一片剝下，每片苞葉剝下後即可沾沙拉醬吃其底部肥厚的地方，等全部苞葉吃完後，即可吃花托盤，此為整粒朝鮮薊精華所在。

12 香奶油

作法：

1. 朝鮮薊花苞球處理與前整理花苞球基本食用法同。
2. 以低鹽的奶油 $\frac{1}{2}$ 磅，以慢火熔化後，去除雜質，裝在透明的玻璃碗內，趁溫熱時以煮熟的朝鮮薊苞葉一片片沾著吃，別有一番風味。

13 薑味美乃滋

作法：

1. 朝鮮薊花苞球處理與前整理花苞球基本食用法同。
2. 將等量的美乃滋和瑪琪琳（各100克）加上適量的檸檬汁、糖、鹽、胡椒和剛剝碎的薑粒拌合均勻，加上蓋子放入冰箱內數小時，待上桌時灑上綠色的細蔥粒即可。

14 朝鮮薊與蔬菜泥

材料：

1 加侖水（約3.5~4公升），6個去皮大粒馬鈴薯切成 $\frac{1}{2}$ 吋見方的粒子，6個中型胡蘿蔔切薄片，3個中型洋葱， $\frac{1}{2}$ 杯沙拉油（可用橄欖油）， $\frac{1}{2}$ 茶匙胡椒，12個洗淨的朝鮮薊， $\frac{1}{2}$ 杯的檸檬汁。

作法：

1. 整修朝鮮薊，從上端切除1吋，底端切平，剪去外圍苞葉上部尖端。
2. 塗抹檸檬汁。
3. 放於3公升沸水中煮20~40時分鐘。
4. 用炒鍋放油炒一下全部蔬菜。
5. 加入0.5公升水、胡椒，改小火燜煮至蔬菜軟熟。
6. 把全部搗成泥。
7. 以朝鮮薊沾著蔬菜泥吃。

15 義大利式鑲朝鮮薊

材料：

4顆大或中型朝鮮薊花苞球，1 $\frac{1}{2}$ 杯麵包屑， $\frac{1}{2}$ 杯切碎的義大利式脫脂乾硬乳酪，1顆大的番茄（去子、去蒂切碎），沙拉油（可用橄欖油），食鹽及胡椒粉，切碎的蒜頭，杏仁果，洋火腿等（可有可無），檸檬汁。

作法：

1. 將朝鮮薊洗淨、去柄、去老化的苞葉。
2. 以沙拉油沾濕了麵包屑及乾酪後，與其他配料攪拌均勻。
3. 由外層向內，將這些混合物填塞在葉間，一直塞到不能塞為止。
4. 將處理好的朝鮮薊直立放入盛有半吋深水的鍋中（鍋子不要太大，足夠放4個朝鮮薊的大小即可）。
5. 倒些檸檬汁及沙拉油於朝鮮薊上。
6. 鍋蓋蓋上，將水煮到沸騰後，改小火約1小時，即可上桌。

16 海鮮朝鮮薊船

材料：

2個大或小的朝鮮薊，2瓣蒜頭碎切，奶油、沙拉油， $\frac{1}{2}$ 磅洋菇片， $\frac{1}{2}$ 磅熟蟹肉， $\frac{1}{2}$ 磅熟小蝦肉，朝鮮薊心（從挖空朝鮮薊的心部而來）切碎，義大利式



朝鮮薊

乾乳酪 parmesan cheese 切碎（可有或無），適量之食鹽及胡椒。

作法：

1. 將朝鮮薊洗淨。
2. 用水煮熟（或蒸熟）後，縱切為二。
3. 將朝鮮薊的中心部分挖空。
4. 在炒鍋中加入等量的奶油及沙拉油，炒香蒜泥加入洋菇片、蟹肉、蝦仁和碎朝鮮薊心，繼續炒到熟為止。
5. 將此混合物平均填塞在已切半並挖空了的朝鮮薊。

若喜歡的話，可加上切碎的 parmesan cheese 然後用烤箱以上部高熱烤至乾酪融化為止，即可上桌。

17 朝鮮薊鑲雞肉

材料：

12個煮熟的中型朝鮮薊， $\frac{1}{2}$ 杯的瑪琪琳，3杯的切碎洋蔥，3杯新鮮的洋菇片， $\frac{1}{2}$ 杯麵粉， $\frac{1}{2}$ 杯脫脂牛奶，3杯煮熟的雞肉粒（或火雞肉粒），3杯煮熟的玉米粒， $\frac{1}{2}$ 茶匙胡椒。

作法：

1. 挖空朝鮮薊中心的小苞葉及蕊心。
2. 取一平鍋，先熔瑪琪琳，加入洋蔥和洋菇，用小火燜5分鐘。
3. 加入麵粉攪拌，緩慢地加入牛奶，然後邊煮邊攪直到粘稠為止。
4. 加入雞肉粒，玉米粒和胡椒混合均勻。
5. 把上面的混合物平均裝入已空心的朝鮮薊內。
6. 放入烤盤，上鋪鋁箔，在35°F烤20分鐘。

18

肉絲湯

材料：

幼嫩心部切薄片6兩，肉絲4兩，鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙，太白粉少許。

作法：

1. 用利刀切除柄部，並修去綠色外皮，選嫩的部分與花托盤一起切薄長片，立即浸在有檸檬汁的水中以防變黑。
2. 肉絲拌入少許太白粉。
3. 水2大碗，煮開後放入肉絲，幼嫩心部薄片，加鹽，再開滾1分鐘即可。

發展精緻農業請用優良的三冠牌農業資材

愛用者的口碑
就是我們品質最大的保證

主要產品：

- 遮光網（羅紋織、平織、針織皆有，顏色：黑、銀、綠，寬度：從1米~8米，種類最多提供您最多的選擇。）
- 清潔蔬菜用網（規格：16、24、32目，寬度6尺、12尺）
- 溫室專用固定壓條。
- 簡易溫室零配件之供應。

其他產品：

- 溫室薄膜固定帶
- 果園及魚池用防風網
- PE漁網線
- 地基用編織布
- 農工業用硬性及軟性繩索

進口資材：

- “設施利多”(PET FILM)硬質薄膜 溫室永久的被覆資材
 - ① 耐候性特強，使用期高達10年以上。
 - ② 具防塵、防霧、防露及不滴水性。
 - ③ 透光性高達88%以上，長期維持透光性。
 - ④ 強度特性，具有耐熱性，耐寒性，及不伸縮性。
- フリーエース(PVC防塵膠布)
 - ① 比一般使用靜電防止劑者更真正具有防塵效果，具不滴水性，比一般PVC布耐用2倍以上。
 - ② 規格多，寬度有1.85M、2M、2.3M、2.7M、3M備有現貨供選擇。

煥坤引進最現代化的設備，最優良的技術，
生產多樣化的產品，提供您最廣泛的選擇。



煥坤企業股份有限公司

彰化縣福興鄉西勢村員鹿路2段155號
電話：(047) 773878 (總機) FAX: (047) 789778