

地方報導

食用兼藥用的枸杞 在六腳鄉落腳！

嘉義縣六腳鄉農會/阮德祿



枸杞食譜

新興作物——枸杞在六腳鄉試種示範成功，該作物屬健康蔬菜，絕不噴灑農藥（該作物目前無病蟲危害）及施用化學肥料；種植前，施用有機質肥料作基肥，生產出質優、味美的健康蔬菜，農會阮股長認為目前農藥之濫用，造成消費者健康嚴重受到危害，為顧及消費者之健康，枸杞之試種推廣，讓消費者吃出美味與健康。

枸杞的食用法；取嫩葉片煎蛋或與牡蠣、蝦仁煮湯，莖部加水煮約二小時熱飲或放入冰糖冷飲，都是一項非常好的蔬菜與飲料。

根據中藥專家指出，枸杞常吃有明目、養腎、去熱之作，又有去肝火，除煩，減輕失眠等多項益處。

中國醫學科學院衛生研究所食物成份分析營養成分如下表（100g），供參考。■

部位	成份	可食率 %	水分 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	熱量 (kcal)	粗纖維 (g)	灰分 (g)	鈣 (mg)	磷 (mg)	鐵 (mg)	胡蘿蔔素 (mg)	硫胺素 (mg)	核黃素 (mg)	尼克酸 (mg)	抗壞血酸 (mg)
葉		100	83.5	5.8	1.0	6.0	56	2.0	1.7	15.5	67	3.4	3.96	6.23	0.33	1.7	3
芽		-	84.0	3.0	1.0	8.0	53	2.0	1.7	15.5	67	3.4	3.96	0.23	0.33	1.7	3
果		100	72.4	4.0	0.8	19.3	100	2.7	1.0	55	86	1.4	8.60	0.52	0.13	1.9	34