

# 盤中佳餐——嫩莖萵苣

周明燕  
台南區農業改良場

**嫩**莖萵苣？乍聽之下，許多人八成都要一楞，不知道這是什麼東西？不過，如果提到“菜心”，心中除了恍然大悟之外，想必是另有一番親切滋味湧上心頭吧！可不是嗎？那瀰漫著馨香、油香、菜香，咬起來卡滋卡滋清脆甜香的菜心，相信是許多上了年紀的老人家們所唸唸不忘的家鄉味哩！嫩莖萵苣即是大家口中所說的“菜心”，不過老一輩的人口中所指的菜心可沒有現今嫩莖萵苣的肥甜嫩脆哦！我們現今所吃到的菜心，可真是道道地地的盤中佳餐！

嫩莖萵苣原產我國，在華中華北栽培甚為普遍，1938年引入美國，台灣光復之初原無嫩莖萵苣，只有食用莖部細小的“鵝仔菜”（亦即葉萵苣）菜心，民國38年農林廳所屬試驗改良場所由美國引進試種，並於民國45年正式取名推廣。嫩莖萵苣葉身平直、廣披針形、葉色灰綠、莖部粗壯、皮色白綠、橫徑可達6公分。幼嫩時肉質為翠綠色，以後逐漸成長，自基部起變為白綠色，肉質清脆而有特殊香味，葉部不做食用。

除了切片加醬油、香油、蔥、蒜、辣椒末涼拌生食之外，嫩莖萵苣更是一道清潔、營養符合現代需求的健康自然食品。削去皮後的菜心晶瑩碧綠，含有豐富的水份、礦物養分及纖維質，無論是切絲作沙拉、大火快炒或是滾刀勾欠都十分合宜，是一道極容易調理的家常菜餚。

目前，嘉義縣溪口鄉由農委會及農林廳輔助農民與愛之味食品公司契作近400公頃的栽



培面積，為國內嫩莖萵苣的主要產地，台南區農業改良場並同時提供栽培技術與病虫害防治等方面之協助。據契作農民表示每分地可收穫約4公噸的產量，可獲利七、八千元左右。

除了醃製食品之外，聰明的家庭主婦們，何不趁著時鮮，給家人備上一盤清脆爽口又營養健康的嫩莖萵苣呢！

竹蓀的成分中，全氮量3.1%，粗脂肪2.56%，碳水化合物38.94%，六碳糖6.22%，五碳糖1.23%，灰分9.34%，鉀56.94%，鈉3.77%，鈣0.377%，鐵1.964%，鎂0.094%，錳6.214%，銅0.071%，磷酸11.05%，可知磷、鉀的含量很高，氮及鈉的含量亦多，是極理想的生理鹼性食品，其蛋白質的含量也相當豐富。同時它還有藥理功效，可治療高血壓，降

低血胆固醇及血脂肪的含量，1983年Ukai等人亦自長裙竹蓀中提煉出一種Mannan的物質，具有抗腫瘤的功效。所以竹蓀在食用及藥用方面具有相當好的潛力，加以目前已能人工栽培，相信在未來的新興菇菌的開發上將會佔有一席之地。

目前新竹食品工業發展研究所蒐集竹蓀計有三個品種五個品系提供給各界購買種植及研究用。