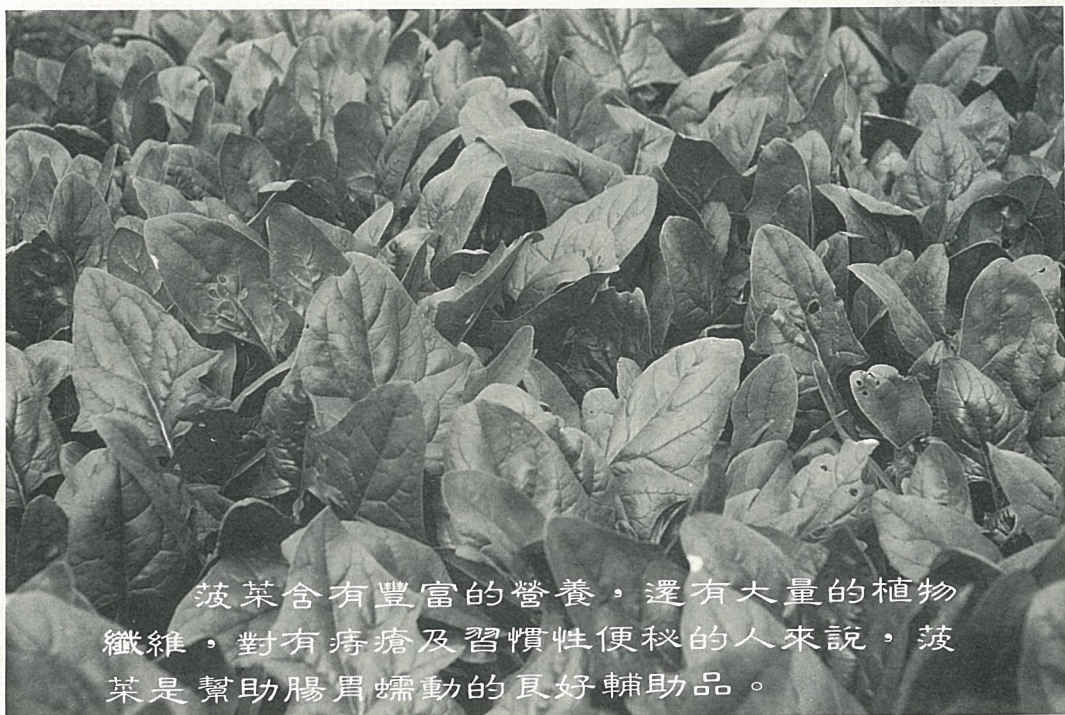


紅嘴綠鸚哥菠菜



菠菜含有豐富的營養，還有大量的植物纖維，對有痔瘡及習慣性便秘的人來說，菠菜是幫助腸胃蠕動的良好輔助品。

喜歡賣弄風雅的乾隆皇帝，給御厨們出了道題：“金鑲白玉板，紅嘴綠鸚哥”，御厨們費了好大周折，終於燒了一盤“菠菜豆腐”，讓乾隆大大開心呢！原來，乾隆皇帝遊江南的時候，在一個尋常百姓家吃了這道可口小菜，回宮後始終難以忘懷，因而想出個風雅題目既可以捉弄御厨，又可以祭祭自己的五臟廟。

菠菜幼根帶紅色，葉子碧綠，柔嫩可口，不愧有紅嘴綠鸚哥的美名。用素油把豆腐煎出淺淺黃色後，就成了“金鑲白玉板”了。和菠菜同煮，加上厨師精巧手藝、色、香、味自然全都有了。

菠菜是藜科植物，在我國各地廣為種植，本省所產菠菜品種主要有台灣圓粒，台灣角粒，巨豐、清風、東方、霸王等種。

菠菜的老家在伊朗，唐代自尼泊爾傳入我國。古書說它來自西域頗陵國，後訛傳為菠薐，故菠菜又名菠薐菜，也叫波斯草、赤根菜等。也有說菠菜是因

“葉如波紋有稜”而叫菠薐。

菠菜是極佳的葉菜蔬，它的適應性極強，全年均能栽種。

許多人都知道菠菜具有補血作用，那是因為它富含鐵質，若能在烹煮菠菜時，先將菠菜置入滾水裏燙一下，則可以將菠菜所含的草酸洗去，不但可將其中的澀味除去，還能因此促進人體對菠菜所含的維生素C、B₁、B₂和胡蘿蔔素、蛋白質、鈣、磷、鐵等的吸收。

菠菜除含有豐富的營養外，還有大量的植物纖維，因此對有痔瘡及習慣性便秘的人來說，菠菜是有利腸胃蠕動的良好輔助治療品，而對現代食物豐盛、膽固醇、脂肪攝取多的人來說，菠菜所富含的纖維素適足以讓腸胃增加許多蠕動的動力呢！

菠菜無論何季節，都是極佳的佐食。能為廣大民衆帶來益處，也是“不說話、不歌唱”的紅嘴鸚哥最美妙的地方了。

註：菠菜汁可用於家庭清潔上，衣物若沾有墨汁，菠菜汁中所含的草酸，便能使墨汁消失。 ■