


# 炎夏新選擇，野菜烹出新鮮好滋味

為了推廣特殊的野菜飲食，協助農友結合生產與休閒產業鏈，花蓮區改良場建議，炎炎夏日，是適合食用野菜時期，特別推薦適合食用的野菜種類，包括：食用嫩莖葉的龍葵（俗稱黑籽菜）、小葉灰藿、昭和草、山芹菜、落葵、藤山七、蒲公英、薺菜、鵝兒腸、火炭母草、莪菜、假人蔘、馬齒莧、假吐金菊及酢漿草，還有適合食用新芽的箭竹筍、野薑花，可說是玲瓏滿目、任君選擇。

花蓮區農業改良場建議食用野菜時，以熟食方式較為理想，因部分野菜具有澀味、苦味或是酸味，在烹調前可藉由熱水川燙、加鹽輕度醃漬洗水處理，去除掉不良的食味成分後，再進行料理以提高適口性。常見的野菜料理方法有：一燙、二炒、三湯、四

炸、五醃，所謂燙，就是利用熱水煮熟後再加以調味或涼拌，是多數野菜適合的料理方法；炒，則是利用添加肉絲或薑絲、辣椒等香辛料一同拌炒，增加調味的豐富度；湯，顧名思義是將野菜入湯，原住民常見的八寶湯，就是將多種野菜混煮而成，而野薑花的新芽切絲，再打上蛋花製成的薑花湯，入口後會化成一股輕雅、潤喉的好滋味，另外食用嫩莖葉的野菜也是火鍋蔬菜的選擇。至於炸，則是可以將山芹菜等具有特殊香氣的野菜葉片裹以麵衣糊後再油炸，酥脆的口感可媲美日式天婦羅；最後一項醃漬法可用在像是酢漿草，將其嫩葉柄去絲後以鹽、糖調味後，便成了天然酸味十足的小菜。（資料來源：花蓮區農業改良場）

## 發芽豆類好處多

近年來國人生活水準提升，健康意識高張，以往飲食的概念是「吃得健康」，屬於被動的飲食模式，取而代之的是健康新趨勢「吃出健康來」，積極尋找健康的吃法。從機能性產品觀點而論，豆類是不可多得的健康食材，也能讓消費大眾吃出健康來。為促進農業升級，高雄區農業改良場研究發現，豆類農產品發芽後，可以提高其機能性，增加其加工品之品質及附加價值。

豆類中大豆富含蛋白質、異黃酮、卵磷脂，並具有良好的胺基酸組成，磷、鉀、鈣、維生素 B<sub>1</sub> 及葉酸的含量比其他穀類高。

另外，豆類之抗氧化能力以紅豆最高，其次為黑豆，而後是黃豆，抗氧化能力依序為 紅豆 > 黑豆 > 黃豆 > 發芽毛豆。高雄區農業改良場表示，豆類經由發芽過程，確實可使其抗氧化活性增加。黑豆、黃豆、毛豆的發芽長度達到 1 公分時或是發芽時間達 1 天時，抗氧化活性達到最高；而紅豆的最適發芽時間達 3 天，抗氧化活性在發芽第 3 天達到最高。經由發芽過程，使原本已具高營養價值的豆類，更能提高其機能性及抗氧化活性，開拓豆類食用的新用途與新契機。（資料來源：高雄區農業改良場）