

在50年代，台視最熱門的卡通影片，要算大力水手“卜派”了。卜派每當危急的時候，總不忘打開一罐罐菠菜罐頭，大嚼一番，產生無比的神力，把所有的難關都克服掉了。

## 促銷菠菜妙方

在這套卡通中，菠菜幾乎是仙丹妙藥的化身，十足的被神化。事實上，大力水手卡通的誕生，確實與菠菜有關，這該從1929年說起，那時恰逢美國經濟大恐慌，美國為了挽救面臨破產的農業，看上了既可大量生產，生產又快速的菠菜，可惜敲不開消費者的胃口，於是懸賞徵求促銷菠菜的妙方，於是大力水手就這樣的誕生。

由於大力水手的歷久不衰，不知風靡了多少觀眾。至於本省的菠菜是否因此更暢銷，就不得而知了。

## 來自波斯古國

菠菜又稱波斯菜，本省稱菠稜菜，在大陸又稱赤根菜或鸚鵡菜。菠菜的原產地在高加索，波斯人自古即栽培，被稱為“菜中之王”。差不多在公元七世紀，唐貞觀時由尼泊爾傳入。由於菠菜嫩滑可口，頗受華夏世胄所歡迎，不但廣為食用，且蔚為風氣。

本省所售的菠菜，按市場習慣依葉形分圓葉及角葉兩種。所謂角葉種，就是葉片呈分歧狀，或成三尖、五尖。而圓葉種則不分歧，但不一定呈圓型葉片。但是在園藝學上的分類，却以種子的圓粒及角粒來分。

## 改善貧血與腸胃

菠菜的營養豐富，含有較多的蛋白質、多種維生素和礦

川燙菠菜，醬油沾食。(阿郎／攝)

# 菠菜

## 大力水手卜派 應付危機 的萬靈丹

邱健人

物質。每100克菠菜中含蛋白質2.3克，比白菜高2倍；含有胡蘿蔔素10,500國際單位，略高於胡蘿蔔。而菠菜含有維生素C 60毫克，比大白菜、白蘿蔔高。

菠菜所含的酵素，對胃和胰臟的分泌作用有促進作用。高血壓與糖尿病患者常吃菠菜，都有益處。患有貧血、胃腸失調、呼吸道和肺部疾病的人，常吃菠菜也能改善。

## 擔心尿道結石

現代人吃菠菜，最擔心的是菠菜所含的草酸。因為每百克生菠菜含草酸高達363毫克，不僅使菠菜帶澀味，且與鈣易形成草酸鈣而沉澱。所以很多人怕吃菠菜，會得尿路結石。

最近根據研究報告，如果食用含草酸較多的食物，尿中的草酸含量明顯增加，患尿道結石的危險性也隨之增加。故除了菠菜外，吃巧克力、蔬菜

汁、紅酸梅汁、桔子汁、濃茶、山胡核也有同樣情形。

但是不溶性的草酸鈣，生物利用率只有2~10%，故對正常健康人而言，並無影響。僅對患有慢性消化道疾病，或做過大段小腸切除的人，可能有影響，所以吃菠菜不一定會患尿道結石。

## 並無補血作用

菠菜所含的鐵質也比較多，每百克菠菜含有鐵2.5毫克。但菠菜的鐵僅有1%被吸收，其餘的99%鐵，則與草酸結合成不溶解的複合物，不能為身體所吸收，故菠菜實際上並無補血的作用。

〈本草綱目〉記載，菠菜的『菜及根，氣味甘辛無毒，利五臟，通腸胃熱。解酒毒…通血脈，開胸膈，下氣調中，止渴潤燥』。

故中醫認為，菠菜性冷，冷可療熱，可清理腸胃熱毒，對癰腫發毒、酒濕熱毒、痔瘡等都有治療效果。

而現代醫學却把菠菜作為滑腸藥，主治習慣性便秘或痔漏，並有促進胰島素分泌的作用，能助消化。

菠菜帶有苦澀味，故食用前用開水燙一下，再和其他食物同煮。可與豬肝、肉絲同燒，做成豬肝菠菜湯、肉絲菠菜湯等，既美味可口，又富含營養，對人體健康十分有益。

