

紅鳳菜



紅鳳菜的葉片，青紫色對比明顯。



紅鳳菜的小花特寫。

紅鳳菜 (Gynura) 為菊科三七草屬之多年生宿根草本植物，別稱紅菜，地黃菜，紅薺菜，雙色三七草及紫背天葵等。學名 *Gynura bicolor* Willd.。原產中國及馬來西亞。有大葉紅梗種及小葉青梗種。本省嘉義縣新港鄉、台北士林社子等地栽培較多，盛產期為1月至6月，以3~4月最多。播種後40~50天可開始採收，以植株先端嫩莖葉為主食部份。

選購時以葉片完整，青紫色對比明顯及莖梗易折斷者為佳。

●紅鳳菜植體營養成分

項 目	單 位	葉 片
水 份	g/100g	92.61
灰 份	g/100g	1.52
粗脂肪	g/100g	0.12
粗蛋白	g/100g	2.04
粗纖維	g/100g	0.85
熱 量	Kcal//100g	20.70
維生素A	IU/100g	2,794.00
維生素B ₁	mg/100g	0.08
維生素B ₂	mg/100g	0.12
維生素C	mg/100g	0.00
鉀	mg/100g	242.27
鈣	mg/100g	152.91
鐵	mg/100g	7.48
磷	mg/100g	30.17
菸鹼酸	mg/100g	0.40

清炒紅鳳菜

作法

1. 紅鳳菜洗淨切段，川燙後，撈取備用；蒜頭拍碎。
2. 起油鍋，爆蒜末，再加入紅鳳菜大火快炒，隨後加鹽、味精調味即可。

材料

紅鳳菜 ……………300公克
蒜頭 ……………2粒
沙拉油 ……………1大匙

調味料

鹽 ……………½小匙
味精 ……………¼小匙

