



蘿蔔嬰

2天左右，綠化時間越長辣味越重，整株均可食用。

食用方法

調拌沙拉，增添其美味，可以替代香菜，與燒、炸、烤類的食品一起食用。涼拌其他食品，如拌肉絲、粉絲、醬菜、壽司、春捲、甜不辣等食品，可為山葵、蔥、薤之替代品，或為湯類，蒸類的配料。

炒蘿蔔嬰：熱鍋後放油，先將豬肉絲略炒，再放蘿蔔嬰及火腿丁，大火拌炒均勻即可。川燙蘿蔔嬰：蘿蔔嬰以熱水川燙後，沾醬油、白醋、沙拉醬等食用，也可拌著煮熟之竹筍，洋菇食用。

蘿蔔嬰三明治：將蘿蔔嬰、荷包蛋、火腿片、肉鬆、美乃滋，分別平鋪於土司中間，對角線斜切成二半即成。可依個人口味喜好，添加蕃茄片、小黃瓜、洋蔥等。

蘿蔔嬰漢堡：將麵包加熱後切開，塗抹奶油，依序將煎蛋、蘿蔔嬰、火腿片及煎好之漢堡肉夾入麵包，可加蕃茄醬、黑胡椒粉等以添加其風味。

蘿蔔嬰土司捲：以土司將蘿蔔嬰捲起成漏斗狀或直筒狀，以牙籤固定，放盤中排好後，淋上沙拉醬，或將沙拉醬加入土司中。



■香辛配料

微帶辛辣的蘿蔔嬰，可以作為香菜、山葵、蔥、薤的代替品，配食生魚片，更是絕妙好滋味。

■據

日本食品研究所分析的結果，蘿蔔嬰除含有豐富的維他命A、B₁、B₂、C、E及鈣、鐵、鉀、磷等礦物質外，且含多量澱粉分解、B纖維素及胡蘿蔔素，其中維他命A含量高達柑桔水果的50倍，維他命C含量超過檸檬1.4倍，是一種營養價值很高之健康蔬菜，可以幫助消化、刺激腸胃蠕動、治療便秘及慢性胃腸病。蘿蔔古稱「蔬中勝品」，利五臟，生用潤肺，熟用補脾，百病皆宜。它可消滯，清熱解毒，下氣寬中，用於食積脹滿，痢疾，蘿蔔中含有糖化酵素可分解澱粉和脂肪，使之易於吸收，

可促進胃腸蠕動，幫助消化，搗汁煮熟飲用，還可治鼻C、便血、咽炎等。

培育方法

以小塑膠籃為例，秤取約50公克或4湯匙種子，清洗後浸種10~12小時，然後將種子鋪於容器內，容器底部放一層紗布保濕，蓋上黑網或置於一般室內暗處，每天澆水2~3次，培育6~7天後，移去覆蓋物綠化1~

■健康蔬菜

蘿蔔嬰綠化時間越長，辣味越重，整株均可食用。可幫助消化，治療便秘及慢性胃腸病。

