



莧菜芽與蕹菜芽



■ 蕹菜芽土司捲

白土司切邊後，均勻抹上花生醬，舖上蕹菜芽，捲起即成。

食之，亦生壽服，壽汁和酒，治產難。

培育方法

小塑膠籃為例，秤取約90公克或5湯匙種子，清洗後浸種10~12小時，每天澆水1~2次，在暗處培育6~7天，品質較佳。食用時不須綠化，亦可在室內綠化1~2天左右，待新芽子葉張開，即可採收，主要食用其莖、葉部份。

食用方法

1. 夾食三明治、漢堡、蛋捲。
2. 川燙。
3. 清炒。
4. 做湯。

莧菜是一年生草本植物，全株光滑無毛，高30~70公分，莖略帶紅色或無，穗狀花序，腋生或頂生。味甘、冷利、無毒，具有解熱、利尿、通便、解毒、治下消、白帶、淋濁、眼疾等。《本草綱目》記載：「白莧，補氣、除熱、通九竅。赤莧，主赤痢射工沙虱。紫莧，殺蟲毒、治氣痢。」

培育方法

秤取約50公克或3湯匙種子，浸種10~12小時後於冰箱內催芽，然後舖於中型塑膠籃內，每天澆水1~2次，在暗室培育6~7天，然後移至一般室內綠化2~3天後採收，全株均可食用。

食用方法

1. 夾食三明治、漢堡或生菜沙拉。
2. 做湯料、餡料，魷仔魚羹、莧菜粥等。

蕹菜亦稱空心菜，空心菜芽含有豐富的蛋白質、維他命群及鈣、鐵等元素，為良好之營養來源。據《本草綱目》記載，蕹菜味甘、平、無毒，解胡蔓草毒，煮

