

刺五加與苜蓿

刺 五加為五加科落葉灌木，高4~5公尺，枝灰褐色，葉柄下有針狀刺葉，為5小葉掌形複葉。主產於黑龍江、吉林、遼寧、河北、山西及日本北海道等地。其成分含有多種糖苷，在中醫上臨床應用與人參的皂苷有相似作用。目前南投縣魚池鄉林佳怡農友有栽培（電話：049-880688）。

苜蓿是豆科植物中最小的一種，盛產於美國與澳洲，為優良的畜牧草，幼苗亦可食用。苜蓿芽的發芽適溫約20°C，溫度稍高或稍低亦無妨，收穫量大約為種子量的8~10倍，孵育之後約3~6天就可以收成，栽培方法簡便，因此許多家庭都自己栽培，市面上超市亦有出售成品。在所有芽菜中，苜蓿芽因又細又短，其根、莖、葉都很嫩，咬起來清爽可口，種殼很薄且具纖維質，只要稍加清洗即可食用，且富含維

生素、礦物質和多種胺基酸及酵素，營養豐富熱量低，最適合生吃。



刺五加茶

▲材料：

刺五加 600公克、水 4000cc

▲作法：

刺五加洗淨切段放入水中煮沸，再以小火熬煮半小時。



刺五加沙拉

▲材料：刺五加嫩葉 600公克

▲調味料：沙拉醬

▲作法：1. 手採嫩葉洗淨並川燙撈起，放入冷開水中再瀝乾水分，盛入盤中。
2. 食用時淋上沙拉醬即可。

刺五加雞湯

▲材料：

刺五加 600 公克、雞肉 1 隻、香菇 6 朵、枸杞 1 大匙

▲調味料：

鹽 1/2 小匙、酒少許

▲作法：

1. 刺五加洗淨切段，再熬成湯汁備用。
2. 雞肉切塊川燙一下放入 1. 料及香菇（先泡軟）、枸杞煮滾。
3. 熟後加入調味料即可。



苜蓿芽沙拉

▲材料：

苜蓿芽 200 公克、黑芝麻 2 湯匙、吐司半條、牙籤

▲調味料：

千島沙拉

▲作法：

1. 苜蓿芽洗淨瀝乾水分。
2. 吐司去邊後對切，上加少許苜蓿芽、黑芝麻、千島沙拉捲起，再以牙籤固定。

