

# 葉用蘿蔔與干寶菜

## 今年夏天的新口味

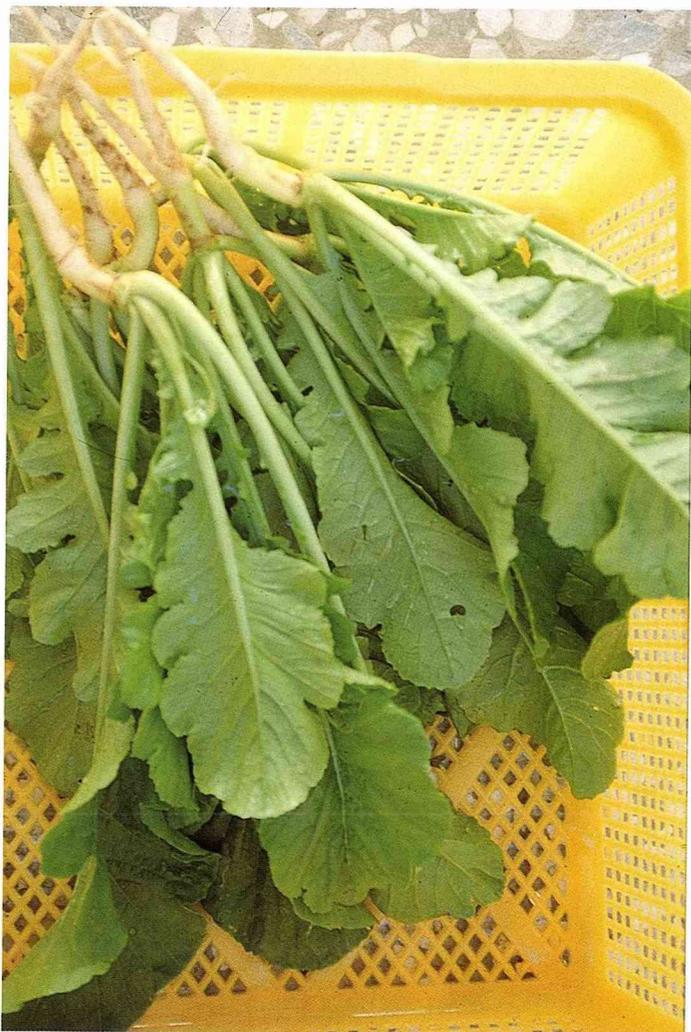
**家**庭主婦及消費大眾每天為家人的三餐而進進出出超市或傳統市場，在琳琅滿目、五顏六色的蔬菜中，葉菜、莖菜、根菜、結球菜類等何其多，常讓人看得眼花撩亂，但是很多媽媽們卻常為「今天要吃那種菜？」而大傷腦筋，尤其當家中這幾個飯來張口的未來主人翁一到餐桌就來句：「媽媽呀，怎麼吃來吃去還是這幾種菜呢！」諸如此類的話，聽了真叫掌廚者既洩氣又無奈，當時真希望自己能像孫悟空一樣，變、變、變，變出幾道新鮮的菜餚來滿足家人的口慾，也讓自己有一點成就感。

事實上國內因為有許多農業單位及研究專家不斷的努力，在我們身邊不斷有些新的農產品或蔬菜上市，只是我們沒注意到罷了，而這些蔬菜也都是品質極優良的產品。例如今日要為大家介紹的二種新興蔬菜-葉用蘿蔔及干寶菜二號。

### 吃葉子的蘿蔔品種

#### 微微辛辣 淡淡甘甜

葉用蘿蔔顧名思義它是蘿蔔的一種，與傳統的白蘿蔔同屬一種，兩者最大不同在於前者是吃地上葉片，後者是吃地下根部。「蘿蔔」是一種好吃的食物，但是它的葉子卻被我們忽視了，有鑑於此本省這幾年才由位於彰化縣



■葉用蘿蔔的病蟲害少，適合作有機栽培。

的台中區農業改良場引進試種，自國內外許多品種中選出來自日本之「美綠」品種，由於此菜具有葉面無茸毛，辛辣味不強，富有甘味等優良特性，乃於去(86)年正式推廣給農民種植，在中南部已有菜農栽培。由於此蔬菜病蟲害較少，栽培容易，頗迎合消費

者對健康的需求。目前部份有機生產的農戶將它列入有機栽培行列，並且透過由農政單位輔導而設立的「綠純」有機蔬果物流處理中心，分級包裝後，分銷全省各生鮮超商，供民眾採買，消費者反應良好。

據台中區農業改良場陳榮五

場長表示：葉用蘿蔔栽培容易，生育快速，於葉片6-10片，葉長約15-25公分左右採收最適宜。若以有機栽培者，可稍慢些再採收，仍不減其脆嫩及口感。此菜葉部含胡蘿蔔素、維生素及鈣等，營養極高，消費者不可忽視它。

葉用蘿蔔經炒煮調理過的菜餚，相當鮮美且性質屬平性，可促進消化及理氣作用，所含維生素A是肝臟、鰻魚的3倍，維生素B1是豆豉的0.6倍(豆類含維生素B1甚高)，維生素B2是牛奶的2倍，維生素C則是柑橘類的2.5倍，熱量及礦物質也較白蘿蔔高出許多。經分析每100公克葉用蘿蔔含蛋白質5.2公克、糖類7.1公克、脂肪0.7公克、維生素C90毫克、鈣290毫克、熱量49卡路

里，是一種營養價值高的蔬菜。

又其新鮮嫩葉可打汁，再加少許蜂蜜飲用清爽可口，有益健康。另外素炒或醃製成雪裡紅再配肉絲或牛肉調理成爲蘿蔔葉炒肉絲或蘿蔔葉雪裡紅炒牛肉等，都是既營養又開胃的佳餚。家庭主婦們何不提早讓您的家人嚐嚐這種安全又營養的新蔬菜呢。

### 爸爸是甘藍，媽媽是小白菜 我叫「千寶菜」

此外，在眾多的葉菜類蔬菜中也悄悄擠進來一種身份非常特殊的「千寶菜二號」，千寶菜是一種相當奇妙的作物，因爲它是甘藍(高麗菜)和小松菜或小白菜之中間雜種，係經專家利用生物科技人工合成之技術而產生出來的



■千寶菜是生物技術製造出來的蔬菜新種，外型比較像芥藍。

新型蔬菜。此菜的長像既不似甘藍(高麗菜)，也不是小白菜，只像它自己。其葉質柔嫩含甘味，品質極優，是消費民眾嚮往的蔬菜種類之一。

此種蔬菜也是由台中區農改場從日本引進試種，並選出千寶菜二號，證實它在本省可栽培無慮。這種來由相當奇特的千寶菜也是葉用蔬菜，耐貯藏，適宜炒食，青燙沾佐料吃，或製成雪裡紅後調理食用，口感都不錯，此類清潔健康的健康蔬菜，正是時下眾所欲求的產品呢！

## 蔬果芬芳錄

Aroma Within My Memory



作者：蔡平里

台灣大學園藝系教授

定價：300元

另附掛號郵資60元

豐年社



台北市溫州街14號

郵政劃撥00059300 豐年社

服務電話：(02)2362-8148 分機30

豐年叢書·最新出版

★榮登中國時報「開卷版」年度好書榜★

## 蔬果芬芳錄

Aroma Within My Memory

內容／12種有香味的台灣蔬果：柑桔·芹菜·番石榴·

洋蔥·鳳梨·薑·芒果·辣椒·柿子

·香菜·香蕉·茼蒿

榮譽／第四屆李國鼎通俗科學寫作類第二獎

86年台灣省政府新聞處報導文學類

優良作品

買「蔬果芬芳錄」  
送「精美蔬菜食譜」  
請任選一種：

1. 台灣鄉土蔬菜食譜  
(台南區農業改良場印贈)

2. 新興蔬菜食譜  
(台中區農業改良場印贈)

