

菠菜(Spinach)學名為 *Spinacia oleracea*，一般記載二千年前在波斯(伊朗)最早栽培菠菜，而在第八世紀後由中亞細亞傳入我國及台灣，因此又名角菜、波斯草，台灣又稱其為菠菠菜，由於根帶紅色又稱赤根菜，廣東人稱紅嘴綠鸚哥。目前在台灣栽培面積達三千公頃以上。

說起菠菜就讓人聯想到卡通影片中的大力水手卜派和他的菠菜罐頭，吃了菠菜以後可以變威力大無窮的英雄打倒壞人！其實菠菜的纖維柔軟、營養成份最平均，含豐富的維生素和鈣質及磷、鐵、胡蘿蔔素等，堪稱為「蔬菜之王」。屬於冷季蔬菜，春、秋季適合種植，生長適溫為攝氏15-20度，忌酸性土壤。二月節令的葉子厚碩顏色深綠，葉綠素及營養素含量高又好吃。

中醫食療文獻

依《本草綱目》記載菠菜：「…味甘、性冷滑、無毒，入肝、腎、脾、肺經，屬於陰性食品，華利五臟、通腸胃熱、解酒毒、通血脈、開胸隔、下氣調中、止渴潤燥…」中醫認為有解毒(清血熱)利水(大小便暢通)的作用，對於便秘具有療效。有一些



溫和補血二月當令

人虛不受補，因為許多貧血者對肉類食物之消化吸收能力不佳，而菠菜屬於溫和補血食物倒是值得推薦。

一般營養成份

菠菜每100克乾重含熱量92.3卡，水份16克，纖維0.8克，灰分1.7克，鈣70毫克，磷36毫克，鐵2.5毫克，維生素A 10,500 I.U.，維生素B1 0.04毫克，維生素B2 0.18毫克及維生素C 60毫克，一人份的水煮菠菜中即可攝取一天維生素A、C的必須量。

人體皮膚會不斷的新陳代謝更新，缺乏維生素A時

因角化不完全，增加角片剝落使皮膚傾向於乾性及容易細菌感染，而缺乏維生素B2時，口唇乾燥容易發腫，皮膚對日光也較易過敏，因此想擁有美麗的肌膚，菠菜應是極佳的選擇。

紅根的部份含有高單位的錳，鐵則在葉片中含量僅次於莧菜及甘藷葉，所以一般被視為是補血的重要食物。但是有些營養學家認為不要每天持續大量食用，才不會有結石之虞，因為在生理學上身體似乎很難吸收其中的鐵質。鐵在小腸中的溶解度是決定其吸收率的主要因素，而菠菜所含的大量多酚類(polyphenolics)及植酸(phytates)，可能與鐵結合而降低其溶解度使吸收率減低。

特殊生理機能與研究

越來越多的研究指出多吃蔬菜的防癌功能，通常是來自於其中富含天然抗氧化物的效果，即所謂生物黃酮(Bioflavonoid, Flavonoid)這一類的物質。最近發現菠菜中主要色素之一的新黃質(Neoxanthin)有抗脂質氧化的作用比乙型胡蘿蔔素(beta-carotene)作用強100倍可作為癌症的化學阻斷劑。

另外菠菜甾醇具有抗發炎作用及抑制基因突變的效果。有一些報告則證實菠菜抽出成份可直接抑制癌細胞的生長，菠菜成份可使免疫細胞活性增強，造成乳癌細胞明顯被抑制。

除了防癌、補血、護膚等功能外，另外也發現菠菜成份有助於延緩因老化所引發的中樞神經系統與認知行為的功能性障礙，因此可能對神經退化疾病有些許助益。

民間食物療法

現代人由於飲食不當，加上環境污染以及生活壓力等原因，普遍呈現酸性體質，而菠菜是屬於弱鹼性且維生素豐富的營養蔬菜。民間認為菠菜能促進胰腺分泌幫助消化，有潤腸通便的作用適用於慢性便秘、高血壓、肺結核、痔瘡、貧血、糖尿病人食用。

由於鐵質在人體中與造血功能有關，所以菠菜豬肝湯早被作為一道補血的名菜。但是，造成貧血的原因不一定是缺乏某些營養素須特別注意，尤其是菠菜含量高草酸會妨害健康不只是造成結石，還會促使體內的鈣被排出體外，一旦體內的鈣量減少會造成體液變成酸性，而人體的抵抗力也會低落；但是如果與動物性蛋白質混在一起，就可增加鈣的溶解性而改善草酸造成結石的問題，因此吃菠菜最好煮過並和柴魚片或與沙丁魚一起吃，不但味道好，對營養健康更是裨益良多。

菠菜屬於藜科，葉質柔軟容易消化，可作為婦女生產後的補血、補虛調養食物，更是病患或胃腸衰弱者的最佳選擇。據說菠菜又能分離、排泄人體有害尿酸成

分是另一項功能，而對風濕症、痛風等有效。

最聰明的吃法

由於農藥、亞硝酸(過多的化學肥料造成)及草酸是吃菠菜的三大困擾，因此菠菜在調理上的要領是：如何除去有害的部份及留住有益的營養素。以營養觀點而言，生吃並不是理想的方式，因其維生素A的生體內利用率不如油炒方式。

菠菜含草酸多，與豆腐等含鈣豐富的食物一起煮，會妨礙腸胃消化。烹調時先浸泡5分鐘左右再沖洗5次，這樣就可以沖掉表面的農藥。烹調的時間愈短，養分的損失也愈少，因此炒菜時待鍋上油熱後再將菜放入，同時以大火快炒，如此可縮短烹調時間，保持蔬菜原有的色澤、風味和營養。



■菠菜的種子。

草酸是菠菜澀味的來源，及患口內炎時食用嘴唇會疼痛感的原因，解決方法是利用草酸易溶於水之特性，將菠菜燙煮後去除之（另外所含硝酸離子也可同時溶出）。因此最保險的吃法是先以熱水燙煮2分鐘，如此可將農藥、亞硝酸和草酸溶解出相當多量，然後再配合其他配料烹調。

選購菠菜時進口品種根部較不紅，葉子鋸齒形狀較淺，耐熱性也較強，不限在冬季才能食用到。暫時保存須先除去污垢及殘枝敗葉，但不必清洗，以透孔塑膠袋或白報紙包好，再行放入冰箱或陰涼處貯藏即可。

菠菜食譜三則

• 芝麻柴魚片汆燙

作法：菠菜用水洗淨後，以少許鹽巴在熱水燙過，然後撈起瀝乾。再將瀝乾後的蔬菜切成四、五公分長度最後將半磨芝麻、醬油、砂糖、柴魚混合製成糊狀。



■芝麻柴魚片汆燙。

• 鮮菇雜糧菠菜盅

作法：熱油鍋加入橄欖油，洋蔥切丁炒香後加入雜糧飯、蘑菇丁、松子拌炒均勻後，加入適量的鹽與胡椒調味。燒一鍋滾水，將菠菜葉汆燙後瀝乾備用。將菠菜葉鋪入耐熱陶瓷飯碗中（菠菜葉須鋪滿碗壁與碗底），並將超過碗緣之菜葉向內反折將飯完全覆蓋，完成後將

碗送入烤箱，以250度的溫度烘烤10分鐘後取出。再將碗中的菠菜盅倒扣於盤上，將椰漿燒開，最後加入咖哩粉與優格後淋於菠菜盅上即可上桌。

• 菠菜炒豬肝

作法：菠菜用水洗淨後，以少許鹽巴在熱水燙過，然後撈起瀝乾，開大火加入豬肝細切薄片炒熟即可食用。



■菠菜炒豬肝。

食用安全注意事項

菠菜營養豐富，但因含有大量草酸，與食物中重要元素鋅與鈣結合而被排出體外，因此引起人體鋅與鈣的缺乏，應避免榨汁或當生菜沙拉食用。草酸鹽結石患者應少吃菠菜以免膀胱或腎結石。另外小兒在生長發育期或外傷癒合前，盡量不要多食用菠菜。軟骨病人或腎炎病人、有低鈣抽搐者也應少食菠菜。

■