

## 萵苣—蔬菜的千面女郎

文 / 許雲卿 台北市立中醫醫院營養師

**萵**苣是百變的蔬菜，因為可食用的品種繁多，而且植株型態、葉片形狀、顏色、風味各異，呈現在餐桌上的形式也各不相同。有些清脆爽口，有些帶有香(異)味，有些有苦感，有如千面女郎一般擁有萬種風情。

萵苣為菊科萵苣屬，一年或二年生的草本植物，原產於歐洲地中海沿岸，約十世紀時才傳入中國，但一傳到中國就受上層階級如士大夫們的喜愛，甚至不惜花千金購買食用，所以萵苣就有「千金菜」的美名；此外，中國人更勝一籌，還發現新的吃法：待萵苣長至熟老，食用它的莖、葉，其味道更受歡迎。而在早期農業時代，台灣農家將萵苣切細拌飼料

餵家鵝，鵝長得又大又肥，因此北台灣人稱之為「鵝仔菜」，而南台灣人則叫它「妹仔菜」。但在台灣市場、餐廳則統稱為「A菜」。

萵苣可食的品種眾多，以食用部分來分，可分為食葉者及食莖者。食葉者有葉用萵苣、劍葉萵苣、彩葉萵苣、廣東萵苣、波士頓萵苣、菊苣、吉康菜、結球萵苣等。食莖者，則有嫩莖萵苣。結球萵苣是西餐生菜沙拉的主角，以生食為主，也可炒食，就是大家俗稱的「西生菜」或「美國生菜」。廣東萵苣，苦澀味淡，葉緣捲皺，一般常做盤飾或料理襯底之用，也可生食。

萵苣在台灣各地皆可栽種，適應力強，不易受病蟲

害，故用農藥機會少。一年四季皆有生產，尤以9月至次年3月為盛產期。結球萵苣，質地較脆嫩，適合較冷的氣候種植，本地於冬季種植外，其餘均仰賴美國或日本進口。因萵苣有些品種有香味，但有些人並不覺其香，甚至覺其味臭而拒吃。購買時以葉片完整無軟爛、新鮮翠綠具品種特色、不枯黃、不萎縮、無斑點者為佳。

萵苣性涼味甘苦，含有非常多的營養成分，包括：蛋白質、脂肪、醣類、胡蘿蔔素、維生素B1、B2、C、菸鹼酸、鐵、鈣、磷等。葉內含有大量維生素C，又因多生食，可保留較多的維生素C，適合因缺乏維生素C而造成牙齦出血者多食。因含鐵質，也適合患缺鐵性貧血的人食用。它的高鉀低鈉性質，可平衡體內電解質、水分，增進肌肉的收縮度。都是可促進人體健康及增進新陳代謝作用的營養素，所以也有人叫萵苣為「春不老」，因它有抗老化的功能。

萵苣在中醫的記載，以食用莖為主，但莖葉的營養價值其實相差不多，中醫則認為萵苣能「利五臟、補筋骨、開膈熱、通經絡、去口



氣、白牙齒、明耳目」。萬苣可以清胃熱，適合胃口好體格結實的肥胖者減重食用，只需將萬苣洗淨，莖去皮、葉撕小片拌食鹽或醬油生食即可。小便不順暢、便秘時，可多食用萬苣可緩解症狀。產婦若乳汁分泌不出來可用萬苣加少許酒炒薑絲吃，但因萬苣性涼產婦要吃須加一些溫熱的調味品調味。

萬苣菜的莖、葉梗折段處，有白色乳狀汁流出，據近代生藥家研究報告指出有鎮痛麻醉之作用，以莖葉切細煮水飲之，可以止痛。生食可以美白牙齒。雖萬苣營

養價值高，但多食或長期多吃會造成眼睛視力下降，甚至產生夜盲症。

萬苣的葉略有苦味，一般多以單炒或與肉類共炒食為主，或用以烹調成豆腐鮮魚湯，美味可口營養；或是用川燙、涼拌方式烹調，在淋上肉燥或蒜泥醬油，真是人間美味啊！

結球萬苣的代表作非凱撒沙拉莫屬，凱撒沙拉在全世界各地受到歡迎，乃是將結球萬苣取下嫩葉，撕成適當大小，放入冰水中泡過使其口感更加爽脆，再和大蒜末、橄欖油、醋汁或檸檬汁、

黑胡椒、鹽攪拌均勻後，再加入碎麵包片、鹹魚、白煮蛋、乳酪就完成了。

在中式料理方面，要以「蝦鬆萬苣」為第一有名的料理，料理主角雖不是萬苣，但萬苣的清脆爽口的特性，更突顯這道料理的美味與鮮甜。

萬苣這個蔬菜的千面女郎，因早年的引進品種少、產量小，讓大家錯過這個營養價值高的蔬菜，現在大家有機會品嚐它美味清甜、清脆爽口，且價格適當，千萬別再錯過它，它可是多用途、多功能、多營養的蔬菜呢！



# 紅 麥 麩 釀

《本草綱目》記載：  
紅麩，…陳久者良。  
紅麩，味甘、平，  
醃魚肉內用。  
幫助消化，  
調節生理機能。

十世紀前的中國人，已利用含有酵素的紅麩製作美酒及各式美食。紅麩素又甘又醇的口感，不僅增添食物風味，更具有健康概念。

- 做火鍋湯底，甘醇鮮美
  - 拌飯塗麵包，方便好吃
  - 醃製豬肉排，烤炸皆宜
  - 可當鹹沙拉，味噌使用
- 最適合生活型態忙碌、緊張的現代人食用 / 素食可用



禾圓食品有限公司

Harmony Food Co., LTD

台北市內湖區環山路三段 13 號

Tel: (02)2627-8656 Fax: (02)2627-8651

e-mail: harmony.food@msa.hinet.net