

蘿蔔葉的營養秘密及健康食譜

文、圖／郭俊毅

蘿蔔是一種好吃的食物，但是它的葉子卻被人忽視。實際上，葉子不但維生素高於蘿蔔的，就是熱量及礦物質也高於蘿蔔。

蘿蔔葉味道辛辣略帶有苦味，性質屬平性，具有促進食慾、幫助消化及理氣等作用。新鮮的嫩葉無論炒食、打汁或醃製成雪裡紅均是一道營養十足的菜餚。



● 蘿蔔葉田間生長情形

營養價值高

很少有人知道蘿蔔的葉子含有驚人的營養素，且蘿蔔葉的味道也不錯。大家都曉得，多吃動物肝及鰻魚可以治療夜盲症，這是因為肝臟及鰻魚所含豐富的維生素 A，但是蘿蔔葉其所含的維生素 A 則是肝臟及鰻魚的三倍。

維生素 B1，大家一向以為豆類含的量最多，可是蘿蔔葉子所含的維生素 B1，比含量豐富的豆豉還多六成。

維生素 B2 豐富的食物，大家一定也以為牛乳稱王，牛乳含維生素 B2 很多，但是蘿蔔葉所含的維生素 B2，卻是牛乳的二倍。至於維生素 C，以橘子等水果類含量最多，但是蘿蔔葉所含的維生素 C，是含量最豐富的一種，為橘子的二倍半。

根據分析，每一百克蘿蔔葉所含的營養成分為 49 卡路里、5.2 克蛋白質、0.7 克脂質、7.1 克糖質、鈣 290 毫克、磷 30 毫克、鐵 1.4 毫克、維他命 A 三千國際單位、維他命 B0.4 毫克、維他命 C90 毫克及胡蘿蔔素 1,900 單位。



● 蘿蔔葉外觀形狀



● 外觀美麗的蘿蔔葉

健康食譜

一、川燙蘿蔔葉

將蘿蔔葉洗淨，放入滾水或火鍋中川燙後撈起，沾佐料即可(佐料可依個人喜好調配)。

二、蘿蔔葉汁

新鮮蘿蔔葉打汁，加少許蜂蜜，可供家庭保健飲料之用。

三、蘿蔔葉炒肉絲

材料：里脊肉二兩，蘿蔔嫩葉半斤，蒜頭，沙拉油，醬油，太白粉，味素，鹽。

作法：

1. 里脊肉切絲，加少許沙拉油、醬油、太白粉攪拌均勻。
2. 蘿蔔葉除去老的部分，於水中清洗乾淨，撈起瀝乾切段。
3. 蒜頭用刀背壓平，除去外皮，切成碎塊。
4. 炒鍋大火加油二匙，加入蒜頭碎塊炒香，肉絲略為翻炒至略變白色即先撈起，之後放入 2.之蘿蔔葉，大火翻炒二下，再倒入肉絲，加鹽、味素，炒至肉熟即可起鍋食用。

效用：補充維他命 A、B、C，用油炒易將脂溶性之維他命 A 流出，快炒能保持維他命 C 不被破壞，另含有豐富之鐵質及鈣質，可為貧血或鈣之天然補充食品，及幫助消化之開胃菜。

四、蘿蔔葉雪裡紅炒牛肉

材料：蘿蔔葉十二兩，牛肉絲三兩，辣椒一粒，沙拉油，沙茶，太白粉，醬油，鹽，味素。

作法：

1. 蘿蔔葉洗淨並切成小丁，加少許鹽，用手揉壓，隔 10 分鐘以上或置於冰箱內一夜，之後洗去鹽分，扭去水分。
2. 牛肉絲加沙拉油少許，沙茶醬半匙及太白粉拌勻，待用。
3. 炒鍋大火加沙拉油二匙，將 2.之牛肉炒至顏色略白，即先撈出。再放入切碎之辣椒炒香，將 1.之雪裡紅倒入鍋內，大火快炒，再加入半熟之牛肉後，加鹽、味素炒至牛肉熟，即可起鍋食用。

效用：牛肉與蘿蔔葉搭配烹煮，不但可幫助消化，還可提供豐富維他命 A、B、C 及鈣、鐵之天然養分。

附註：以上係參考「健康藥膳」和「聯合報之營養小站」。

五、抗癌蔬菜湯

材料：胡蘿蔔 1/2 根留皮切段、白蘿蔔 1/4 根留皮切段、白蘿蔔葉(或葉柄)4 棵、牛蒡 1/2 條留皮切段、香菇 1~2 朵(必須是日曬過的乾品，大朵 1 朵或小朵 2 朵)

作法：

1. 胡蘿蔔、白蘿蔔、牛蒡洗淨，泡鹽水 3 分鐘後再用水沖洗。
2. 將所有材料入鍋，加 3~4 倍的水用大火煮開，轉小火續煮 1 小時。
3. 將所有的材料濾清，冷卻後即可飲用，但不可加入任何調味料。

效用：抗癌蔬菜湯係由日本流傳來台，目前已有廣大愛好者飲用，效果甚佳，不僅能抗癌，對胃腸病、高血壓、關節炎、肝病、心臟病、視力減退……等症均有相當助益。

材料中須用到白蘿蔔葉，但菜市場均見不到白蘿蔔葉，只有葉柄，因此亦可以白蘿蔔的葉柄取代葉(但葉的效果較佳)，煮時均不可去皮，且避免用鋁鍋煮(根據專家研究，鋁鍋經加熱烹煮會釋放不良物質)，宜用其他鍋類，如不鏽鋼鍋、玻璃鍋……等。

所用的香菇必須經過日曬，才會產生維生素 D，市面上販賣的乾香菇均是用熱風乾燥，很少見是日曬的，故應該自己買生鮮的香菇來曝曬，待曬乾後便密封保存，以便隨時取用。若買回市面上熱風乾燥的乾香菇，然後再經日光曝曬，此法雖也能讓香菇產生一些維生素 D，但效果自然較差。

抗癌蔬菜湯不可加調味料，濾湯後之剩渣(胡蘿蔔、白蘿蔔、牛蒡、香菇)亦可充當三餐的菜餚，不可丟棄。

抗癌蔬菜湯最好是單獨喝，不要與其他飲料或藥品同時進食，否則效果會打折扣，喝剩的抗癌蔬菜湯宜放入冰箱冷藏，但再喝時宜先加熱，不要喝冰冷的抗癌蔬菜湯，溫熱飲用不僅味道好且療效較佳。

附註：以上係摘自「生機食療實務大全」。