

季食開始-九月-小松菜

農業推廣科 傅智麟 430

嗨！季食開始的好朋友們，炎炎夏日，是不是特別想吃一些清爽的綠色蔬菜，去超市是不是常被滿滿的青菜包圍到眼花撩亂？每一把都綠油油的，長得好像雙胞胎，結果站在菜架前猶豫半天…，哈，今天就帶大家來認識一下近年超夯的夏日綠色小清新—小松菜。

小松菜又稱為日本油菜，是十字花科的青菜，葉柄相較細長且圓滑。富含維生素C、β胡蘿蔔素及礦物質，鈣質含量多，營養價值極高，沒有菠菜的澀味，夏天沒菠菜時，小松菜就是營養接班人。

小松菜和芥菜雜交就是「青松菜」，青松菜的葉柄像芥菜，葉子像小松菜，葉柄嫩脆有咀嚼性且帶甜味。另一種和小松菜也長得很像的是「青油菜」，青油菜則是油菜和青江菜的雜交品種，外觀近似油菜，口感類似青江菜，多汁甜美，但葉梗比青江菜稍細。小松菜相較於青油菜，口感清脆略帶苦味且回甘，雖然二者外型很類似，但油菜相對較脆甜。

小松菜富含鈣質、鐵質，它和菠菜、羽衣甘藍這些深綠色蔬菜一樣都含有豐富的類胡蘿蔔素，但此種類胡蘿蔔素不耐高溫久煮，所以也可以試看看小松菜用熱開水燙一下去生澀，切細搭配優格做成生菜沙拉食用也是一種不錯的方式。



▲圖 1. 小松菜、青松菜及青油菜。

你知道嗎？小松菜可以冷凍保存喔，先將小松菜洗淨，分切成後續食用大小，直接鋪平於袋中冷凍即可，食用時，不解凍直接料理，煮湯或是加少許橄欖油、黑胡椒鹽直接拌飯，簡單又好吃。

不過，今天還是依照國

人飲食習慣，介紹大家一道清炒五彩小松蔬料理，快速、方便、營養滿分，一盤就能吃到多種蔬菜的美味與健康！

《清炒五彩小松蔬》

食材：

小松菜 1 包、鴨肉丸 200 克、紅甜椒半顆、黃甜椒半顆、雪白菇 40 克、鴻喜菇 40 克、蒜頭 5 顆、鹽少許、黑胡椒粉少許。

作法：

1. 先將小松菜等食材洗淨，蔬食材部分均切成大約 3-4 公分長的段狀，放入滾水中燙約 10-15 秒後，撈出備用。
2. 兩種菇去底部，直接撕成條狀備用。
3. 將鴨肉丸對半切，放入鍋中，蒜頭去膜整顆入鍋後，加 300cc 水煮滾後，放入兩種菇類，轉中火再煮約 3-5 分鐘，再放入甜椒及小松菜，快速翻炒，出鍋前加入鹽及黑胡椒粉調味即可上桌囉。

小秘訣：

- 小松菜在清炒前，先用開水川燙一下，可以去一些苦澀味，清炒時也可加速時間，維持其清脆口感與顏色。
- 用鴨肉丸熬高湯底，口感清爽不油膩，非常適合夏天料理嘞，當然貢丸也可以。



▲圖 2. 清炒五彩小松蔬食材。



▲圖 3. 清炒五彩小松蔬料理。