

苦苣菜

世界蔬菜中心 台灣傳統蔬菜營養系列

苦苣又稱苦菊或苦菜，為菊科植物是春季的常見蔬菜，營養價值很高也具有多種養生作用

原產地: 歐、亞洲、溫帶及亞熱帶地區

營養價值

苦苣在蔬菜中的蛋白質、鉀、鈣、鎂、磷、鈉、鐵及β-胡蘿蔔素含量較高

β-胡蘿蔔素在人體內轉化為維生素A，不僅對眼睛和皮膚的健康還是很好的抗氧化、抗衰老、增強免疫力的作用

苦苣怎麼吃?

選購新鮮大顆碧綠苦苣，無黃葉及腐爛

烹飪前先將嫩葉撥開並清洗乾淨

烹煮方法: 苦苣嫩葉可生吃略帶苦味，用開水燙一下制熟，苦味可除

苦苣可炒或涼拌



苦苣生長於海濱、平地郊野及中海拔山路邊

常見於冬至春天，苦苣是救荒野菜之一

苦苣解暑沙拉

材料: 適量的生菜、苦苣、小番茄 (櫻桃番茄)、橄欖油、食鹽、檸檬半顆

1. 生菜和苦苣擇好，沖洗乾淨，切成小段
2. 小番茄一切兩半
3. 除了番茄，所有原料放到盆裡面，加一點食鹽和橄欖油拌均
4. 最後放進去切好的番茄拌勻裝盤之後擠上檸檬汁



來源: <http://home.meishichina.com/recipe-226266.html>

在蔬菜中，苦苣含有豐富的鐵，有利於預防貧血、兒童的生長發育

苦苣鈣、鋅含量分別是菠菜的3倍、5倍，幫助強化骨質和免疫力

除了嫩葉，苦苣的嫩芽也能食用，含有豐富的維生素和礦物質，對身體健康有益處

苦苣芽比葉子味道較苦

苦苣的傳統藥用

在傳統醫療，苦苣的藥用抱括：明目、調經、收斂、消炎、黃疸、解熱、鎮靜功效、可治乳腺炎、闌尾炎、腫毒、癰瘡、痔瘡、痢疾、白濁、遺精

苦苣味性苦、涼，全草煎服能清熱解毒

藥用苦苣前請先諮詢傳統醫生

資料來源

1. 台灣野生植物資料庫, 苦苣菜.
<http://plant.tesri.gov.tw/plant100/WebPlantDetail.aspx?tno=539094010>

