

紅鳳菜

世界蔬菜中心 台灣傳統蔬菜營養系列

紅鳳菜是菊科植物，又稱紫背天葵

原產地: 熱帶非洲、馬來半島、印度、琉球等地

營養價值

紅鳳菜具有豐富的鐵質、維生素A、花青素、膳食纖維與鉀等

豐富的鐵質可幫助身體造血，孕期、產後或哺乳期的媽媽們皆可適量食用

紅鳳菜怎麼吃？

選購以葉片完整，無枯黃萎爛與黑色斑點，綠色與紫色對比明顯，用手折梗易斷者為佳

保存以報紙包裹紅鳳菜，放在陰涼通風處；或放入保鮮袋再入冰箱冷藏

烹飪前先將葉子洗乾淨

烹煮方法: 紅鳳菜可炒或川燙

紅鳳菜為涼性蔬菜，可以搭配薑、酒烹調中和



紅鳳菜很容易栽培，很少有病蟲害，幾乎不需要農藥，是生機飲食常用的材料，也可以在自家陽台栽種

薑炒紅鳳菜

材料: 紅鳳菜2把、薑10克、高湯或清水1/4杯

調味料: 鹽巴1/4小匙、料酒1大匙

1. 薑刷洗乾淨後切絲; 紅鳳菜洗淨
2. 炒鍋裡放2小匙沙拉油，小火爆香薑絲，改最大火，放紅鳳菜快炒
3. 待菜葉燒軟，沿鍋邊嗆下料酒，最後下鹽巴與適量的高湯或清水

TIPS: 若喜歡麻油可以在起鍋前加入



來源: <http://victoriatpe.pixnet.net/blog/post/155896889> - 薑炒紅鳳菜

紅鳳菜葉子背面呈現紫紅色，因此烹調後的菜汁也是紅紅紫紫的

常被稱為「紅菜」是因它的汁液顏色跟血液的顏色相似，不少婦女把紅鳳菜當作是補血的蔬菜

紅鳳菜中含有鉀，可幫助身體水分代謝、消除浮腫、維持血壓平穩，然而，若有腎臟病史者不宜過量使用

紅鳳菜的傳統藥用

根據古代典籍的記載，紅鳳菜可以活血、化瘀、解毒、消腫，能治血崩、痛經、咳血、創傷流血、潰瘍不收口

屬性偏涼，長了腫瘡，或冒青春痘的人可以吃

藥用紅鳳菜前請先諮詢傳統醫生

