

野苋菜

世界蔬菜中心 台灣傳統蔬菜營養系列

野苋菜為苋科一年生草本植物苋的莖葉

原產地: 熱帶美洲

營養價

苋菜分白苋菜與紅苋菜，含有維生素、鉀、鈣、鐵質、維生素K、蛋白質、脂肪及有機硒

苋菜葉富含易吸收的鈣質，對牙齒和骨骼的生長有益處，並能維持正常的心肌活動，防止肌內痙攣

苋菜怎麼吃？

選購梗部較細且短的苋菜，因其口感較嫩，但是梗粗不代表就是老，若一摺就斷表示也很嫩。

可用手掌輕抓一下苋菜的葉子，觸感柔嫩是較嫩的苋菜，若是粗糙就是較老的苋菜

保存先去除根部，用白報紙包覆置冷藏，可保存約2天；根部未除去的苋菜，用沾一點水的紙巾包覆根部，以白報紙包覆置冷藏，可保存5天

烹飪前先將葉子洗乾淨

烹煮方法: 苋菜可炒、燴、拌、做湯、下面和製餡，但是烹調時間不宜過長

苋菜簡單吃

材料：苋菜一把、蜂蜜適量

1. 將苋菜清洗後汆燙過
2. 沾蜂蜜或柴魚醬油來調味食用



來源: 蘋果日報



苋菜原本是一種野菜，近幾年才擺上餐桌，還被稱為「長壽菜」，因其富含多種人體需要的維生素和礦物質

苋菜裡的蛋白質比牛奶更能充分被人體吸收，所含胡蘿蔔素比茄果類高，可為人體提供豐富的營養物質，有利於強身健體，提高機體的免疫力

苋菜中鐵、鈣的含量均比菠菜高，為鮮蔬菜中的佼佼者

更重要的是，苋菜中不含草酸，所含鈣、鐵進入人體後很容易被吸收利用

因此，苋菜能促進小兒的生長發育，對骨折的癒合具有一定的食療價值

苋菜的傳統藥用

在傳統醫療，苋菜是一種藥用植物，能夠全草入藥，能治痔瘡腫痛，帶濁，經痛，痢疾，小便赤澀，蛇蟲螫傷，牙疳

苋菜性涼、味微甘，入肺、大腸經；具有清利濕熱、清肝解毒的功效

藥用苋菜前請先諮詢傳統醫生

資料來源

1. 台灣野生植物資料庫-野苋菜
<http://plant.tesri.gov.tw/plant100/WebPlantDetail.aspx?tno=326004070>



World Vegetable Center