

食茱萸 (葉)

世界蔬菜中心 台灣傳統蔬菜營養系列

食茱萸又稱刺蔥，外觀與香椿相似，但食茱萸背面有刺，被稱為「鳥不踏」

原產地:台灣、中國大陸、韓、日、琉球和菲律賓

營養價值

食茱萸的營養價值之高，可說是蔬菜之王，含有膳食纖維、鈣、鐵質、維生素C、鉀

食茱萸含有多酚類植化素，能抑制黃嘌呤氧化酶，降低尿酸，預防痛風

食茱萸怎麼吃？

選購新鮮嫩葉

烹調食茱萸，先洗乾淨並去掉背面葉脈的細刺，用剪刀將細刺剪下較安全

烹煮方法: 食茱萸嫩葉可生吃、炒、炸、燉

生食: 葉片洗淨去刺，細切涼拌皮蛋豆腐或炒飯置拌於飯中，香氣四溢

湯食: 煮味噌湯，加入調味

炸食: 整葉和以麵粉油炸

釀酒: 於米酒釀製熟成蒸餾時，切細莖葉，置於酒糟上，釀製蒸餾酒，或以莖、葉浸泡式浸漬藥酒



食茱萸嫩葉的營養成分比照:

- 膳食纖維是地瓜葉的5倍
- 每100克食茱萸含721毫克的鈣
三分之一碟就與1杯牛奶的鈣相當
- 鐵質是紅鳳菜的4倍、黑芝麻的2倍之多
- 維生素C則與青椒相當
- 食物鉀含量若超過300毫克即屬高鉀，而食茱萸的鉀含量多達640毫克，對穩定血壓有幫助，但劉沁瑜提醒，腎臟功能不佳的人要限制食用

食茱萸涼拌豆腐

材料: 嫩豆腐一塊、新鮮食茱萸葉數片、鹽少許、醬油少許、麻油少許

1. 豆腐切成小塊，食茱萸葉切碎
2. 將所有材料攪拌均勻即可



來源: <http://blog.udn.com/janeju/806404>

食茱萸嫩葉，因為強烈香氣，適合作為辛香料，也與花椒、薑並列「三香」，可入湯或煎蛋

排灣族族人常將嫩葉放入湯中調味，其嫩葉與湯、豬肉或綠豆一起煮，加少許調味，可增添香味替代佐料

食茱萸的傳統藥用

自古以來食茱萸就是中醫藥用，從樹皮、果實、葉、根都有不同藥效

《本草綱目》記載，食茱萸性溫、味辛苦，主治心腹冷痛、冷痢、齒痛等山蘇味性微苦、涼，全草煎服能清熱解毒

藥用食茱萸前請先諮詢傳統醫生

資料來源

1. 台灣野生植物資料庫, 食茱萸, <http://plant.tesri.gov.tw/plant100/WebPlantDetail.aspx?tno=417020010>

