



菠菜又叫波斯菜、赤根菜，原產波斯，唐朝時傳入我國後普遍栽培。菠菜綠葉紅根的外觀曾被乾隆皇賜名叫作「紅嘴綠鸚哥」，《本草綱目》中認為，食用菠菜可以「通血脈，開胸膈，下氣調中，止渴潤燥」。菠菜不僅含有大量的β胡蘿蔔素和鐵，也是維生素B6、維生素C、維生素K、葉酸、鐵和鉀的極佳來源，同時亦富含輔酶Q10等多種營養素，所以有「營養模範生」之稱，古代阿拉伯人更稱它為「蔬菜之王」。

文、圖：小松本太太

「營養模範生」菠菜

下氣調中 止渴潤燥

菠菜中所含的胡蘿蔔素，在人體內轉變成維生素A，能維護正常視力和上皮細胞的健康，增加預防傳染病的能力，促進兒童生長發育。哈佛大學的一項研究還發現，每周食用2至4次菠菜的中老年人，因攝入維生素A和胡蘿蔔素，可降低患視網膜退化的危險，從而保護視力。其豐富的維生素B含量使其能夠防止口角炎、夜盲症等維生素缺乏症的發生。

菠菜葉中含有鉻和一種類胰島素樣物質，其作用與胰島素非常相似，能使血糖保持穩定，需要關注血糖的人士，吃菠菜

有利於血糖保持穩定。同時，菠菜中含有大量的抗氧化劑如維生素E和硒元素，具有抗衰老、促進細胞增殖作用，既能啟動大腦功能，又可增強青春活力，有助於防止大腦老化，預防腦退化症。

很多人認為多吃菠菜就能補鐵，這是因為每100g菠菜平均含鐵量是2.7mg，在眾多綠葉菜中的鐵含量相對較高，不過含量以外，更值得關注的是吸收率和利用率，菠菜中的鐵，其吸收受到草酸、植酸、膳食纖維、多酚類物質等攝入量的影響，使人體從菠菜中吸收鐵比率相對低，但是菠菜作為一種深綠色蔬菜，有極豐富的β胡蘿蔔素，還含有豐富的維生素C。

因此，菠菜是可以增加人體從其他食物中的鐵吸收率，故此建議烹調菠菜時，可以用

沸水短時間灼燙一下，這樣可以有效去除菠菜中影響鐵吸收的草酸，另外最好加入多樣化的食材，從而達至均衡養生。然而，菠菜的養生功效雖然好，但腎炎患者、腎結石患者不適宜，而脾虛便溏者也不宜多食。



■菠菜薯角芝士蛋批(左上)
菠菜雞蓉羹(右上)
菠菜油揚年糕卷

菠菜油揚年糕卷

材料：

菠菜50克、油揚2片、日本年糕1件、鹽昆布1茶匙、濃湯寶10克

製法：

1. 菠菜洗淨、去掉根部備用，油揚沿邊剪開攤平成四方狀，日本年糕切成4長條；
2. 將備用菠菜、切妥年糕及鹽昆布分成兩份，每一份用攤平成四方狀的油揚捲起，用牙籤將收口位置固定備用；
3. 水3/4杯注入小鍋內，燒至沸騰時，加入濃湯寶及菠菜油揚年糕卷，以中小火煮至菠菜油揚年糕卷吸收湯汁至熟軟，取出切件即成。(捲妥的菠菜油揚年糕卷，也可用作火鍋的配料。)



第一步



第二步



第三步



第四步



第五步

菠菜雞蓉羹

材料：

菠菜50克、免治雞肉50克

調味：

鹽1/4茶匙、胡椒粉1/4茶匙、片栗粉1茶匙(加入1湯匙冷水拌勻備用)

製法：

1. 菠菜洗淨、去掉根部，摘作5厘米段備用；
2. 水2杯注入小鍋內，燒至鍋底冒泡時，將免治雞肉放入鍋內浸煮，熄火、靜置10分鐘；
3. 將菠菜段置入攪拌器內，注入浸煮免治雞肉的水，攪拌成菠菜液；
4. 將菠菜液回鍋與免治雞肉拌勻燒沸，加入調味即成。

葡萄酒色斑

今我微言

芷欣是兩年前在某大酒店作初級侍酒師時認識。一個月，帶了初生女嬰上來見我，一臉愁容。原因是這晶瑩的小仙女左邊額、眼睛至鼻尖有紅褐色斑，表面平滑。小兒科醫生叫她找皮膚專科商議。

斷症明顯是葡萄酒色斑(Portwine Stain/Nevus Flammeus)，影響0.1-0.7%嬰兒。重點是不會隨成長變淺色，反而三分之二會變厚和不平，而10%更有青光眼；更重要是這不單是美容問題，在上額位置影響神經系統，有機會抽筋、半身不遂和智力遲緩，合適時間要由腦內科醫生檢查，即腦三叉神經血管瘤病(Sturge Weber Syndrome)。

至於近期台灣陽光基金會幫助的小明，由於是下顎位置，神經系統受牽連機會低。

激光治療是有效方法，常用Flash-lamp pumped-pulsed dye lasers，要做多次，過程有痛楚，12歲前需要麻醉或鎮靜劑，短期可用化妝品，有助成長期建立自信。

