

萬興午餐群組營養小天地（115年3月）

營養師 麥素英、莊雅涵(味安公司)

【生鮮食材有夠讚—芥菜(Mustard green)】

芥菜(Mustard green)，又名刈菜、大菜，屬十字花科植物，盛產期為每年12月到隔年4月。芥菜外表長得又高又大，象徵著長命百歲，所以常稱作「長年菜」，在過年時節是非常討喜的冬季蔬菜。

芥菜的營養成分除了蔬菜常有的膳食纖維外，還有豐富的植化素及礦物質鈣等，其功效有：

1. 植化素：芥菜含有豐富β-胡蘿蔔素、多酚等植化素，具有抗氧化及修復受傷細胞的功能。
2. 鈣：強化骨骼及牙齒功能，避免骨質疏鬆及齲齒發生。並能使心臟正常收縮、維持血管彈性，具有保護心臟的功效。

挑選芥菜時可選擇莖、葉新鮮肥厚、拿起時有重量感的品質較佳。而芥菜可以存放於室溫或放在冰箱中冷藏；清洗時建議由外而內一片一片剝下葉子，放置於流動的水下方搓洗乾淨即可。

芥菜直接烹煮容易出現苦澀味，建議可以先用熱水(可加入少許的鹽)川燙後再料理，就能降低苦味。若搭配帶有油脂的肉類(如雞腿、排骨等)煮成芥菜雞湯、干貝芥菜等菜餚，不但能降低原有的苦澀味，還能同時增加蔬菜的攝取喔！

(資料參考：台灣癌症基金會、當季好蔬果)



芥菜