

# 萬興午餐群組營養小天地（115年5月）

營養師 麥素英、莊雅涵(味安公司)

## 【生鮮食材有夠讚—莧菜(Chinese amaranth)】

莧菜(Chinese amaranth)是常見的葉菜類蔬菜，在臺灣全年皆可見，不過主要盛產期為每年5月至10月，所以夏秋兩季的莧菜特別好吃！莧菜種類多樣，常見的有白莧菜、綠莧菜與紅莧菜。白莧菜葉片呈淡黃綠色，風味較清淡；綠莧菜生命力強、耐熱又容易生長；紅莧菜有不規則紅斑，煮熟後湯汁呈現漂亮的紫紅色，各有不同特色。

莧菜富含多種營養素，對我們身體有許多益處，例如：

1. 鐵：鐵含量豐富，比菠菜高出3倍，尤其是紅莧菜。鐵能促進紅血球生成，有助於預防缺鐵性貧血。
2. 鈣：鈣質含量高於芥藍菜；有強化骨骼及牙齒的功能，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。
3. 維生素 A：有助於保護視力與維持皮膚健康。
4. 花青素：紅莧菜富含花青素，抗氧化能力強，可保護細胞不受自由基傷害。



挑選莧菜時，建議選擇葉片新鮮平坦及根部飽滿、幼嫩的為佳。另外莧菜莖部纖維較粗，可先將菜梗以凹折方式撕去較粗的纖維再烹調，就能享用鮮甜軟嫩的莧菜囉！

紅莧菜

(資料參考：食農教育資訊整合平台、食品成分資料庫、當季好蔬果)