

莧菜

清腸胃 防痢疾 營養易吸收

□ 鄭佩珊



在很多人的美食字典裏：

【莧菜】 口感差，常與不受歡迎的蒜頭為伍

其實，莧菜的解釋又豈止如此呢！

【莧菜】 (1) 含豐富蛋白質、胡蘿蔔素；鈣和鐵的含量，居蔬菜之首；馬齒莧含大量奧米加3脂肪酸

(2) 補血、清熱去濕、治痢疾、預防心臟病

莧菜集萬千營養在一身，何不由這個夏季開始，愛上「蒜茸炒莧菜」、「莧菜羹」、「金銀蛋莧菜」……

到夏季，經過菜檔會看見莧菜的蹤影，上酒樓吃飯會點莧菜作饌；別無其他，只因為夏天莧菜當荏，「時勢造英雄」下，莧菜便一菜獨秀。

這也是很多人無可奈何的心聲，但筆者卻恰恰相反，偏偏愛吃莧菜，希望能為這位「夏季英雄」平反！

其實，莧菜營養豐富，古今中外的食療書籍中，都有提及它的食用價值和功效，無論從中醫學或營養學的角度看，莧菜都是上佳菜蔬。

種類繁多

莧菜有很多品種，分為紅莧、白莧、馬齒莧、人莧、紫莧、五色莧六種。食用莧菜以紅莧、白莧和馬齒莧為主，味甘性涼。通常，紅莧先上市，莖及葉均呈紅色或紫紅色，一般用作湯菜。白莧在紅莧日漸減少時，開始上市，菜根部位短而白，菜葉青綠、油潤，菜莖柔軟，較紅莧鮮嫩可口，多作炒菜用。但是，淨炒莧菜會有一股難聞的石灰味，所以常常與蒜茸不離不棄，借蒜茸中和味道，菜式才會鮮美。坊間常稱馬齒莧為「馬屎莧」，根部呈深紅色，也是多用來煲湯飲用。

營養居蔬菜之首

莧菜含豐富蛋白質，較牛奶中的蛋白質更易被人體吸收。莧菜所含的胡蘿蔔素比瓜果類高，有助抑制膽固醇過高，胡蘿蔔素在人體內轉化為維他命A，強化免疫系統，能抵抗細菌、病毒的入侵。

莧菜中鈣和鐵質的含量是各種蔬菜中最多的，鐵質能補血，更重要的是，莧菜不含草酸，故所含的鈣、鐵進入人體後，很容易被吸收利用，能促進小兒生長發育及骨折的癒合。

莧菜還含有粗纖維、維他命B1、B2、C、尼克酸等營養，供人體所需。

紅莧含豐富礦物質，包括鉀、鈉、鎂，有助維持體內水份平衡及心臟跳動正常，鎂質更能保護神經及降低高血壓。馬齒莧也含有大量去甲腎上腺素(Noradrenaline)，是



腎上腺分泌的物質，能維持心肌運作正常；另外還含有大量鉀鹽，有助保持血壓正常。

此外，近年醫學界還發現，馬齒莧含大量奧米加3脂肪酸，能防治心臟病，大大提高了馬齒莧的食療價值。

清熱去濕、治痢疾

莧菜能清熱去濕，最適合春夏季容易有腸胃濕熱毛病的日子食用。小孩子吃多了薯片、漢堡飽或熱氣的煎炸物，難免腸胃有熱，引致大便乾結、小便黃濁，用莧菜煲湯可利大小腸，有助二便暢通。除了治療熱性便秘，莧菜對於大便帶膿血、痔瘡出血等都有效用。另外，紅莧含一種紅色色素，具消炎作用，對治療腸胃炎亦有好處。

中國有很多食療書都記載，馬齒莧對大腸桿菌、痢疾桿菌有抑制作用，醫學界却未有正式的研究報告證明這點。但，時正炎夏，細菌容易滋生，胃腸疾病特別多，馬齒莧又營養豐富，作為保健食品，對預防痢疾、腸炎等疾病亦有好處。當然，染上痢疾、腸炎或其他腸胃傳染病必須盡速尋醫。中醫學更認為

紅莧含豐富礦物質，維持體內水份平衡及心跳正常。

民間配方

疾病	配方
腸炎、痢疾	莧菜1兩至兩半、鳳尾草1兩，煎湯日服2至3次，連服一星期。
扁桃腺炎、咽喉腫痛	莧菜葉兩半，搗汁或用水煎，加蜂蜜調服。每日早晚兩次，服3至5天。
身體瘡癩	馬齒莧4兩、綠豆1至2兩，煎湯服用。
小兒熱痲、小瘡	莧菜煎湯洗患處及飲用。
牙痛	莧菜根曬乾，搗爛再塗上患處。

馬齒莧對小兒百日咳及婦女炎性白帶，均有舒緩作用。

莧菜的營養價值相當高，但若煮法不當，便會毀掉莧菜的一身「好武功」。莧菜含大量胡蘿蔔素，輕度熱量可令胡蘿蔔素轉型，變得更易被人體吸收；但若烹調時間過久，便會破壞維他命C，令人體不能從莧菜中吸收這種營養。因此，煮莧菜的時間不用太長，也不需用高溫，這樣，這位「夏季英雄」才能好好地盡忠職守！

食用禁忌

莧菜性寒涼，以下人士，不宜多吃：

- (1) 孕婦
- (2) 脾胃虛寒者
- (3) 氣虛、年老體弱者
- (4) 患有高血壓、週期性麻痺、癲癇病人

另外，有醫書記載，莧菜不宜與菠菜、紫肉同食，但未列明原因。