

## 營養豐富清潔衛生的健康蔬菜 - 蘿蔔嬰

張萬來

台灣近年來由於農藥的大量使用，致蔬菜中殘留農藥問題，普遍引起消費大眾之關切。為保護國人之健康，供應清潔衛生，不需要農藥的所謂「健康蔬菜」實為當務之急。本場有鑑於此，近來積極推行健康蔬菜之試驗研究工作。今將健康蔬菜之一 - 蘿蔔嬰，簡介如下：



供觀賞及佐料用之蘿蔔嬰

- (一) 蘿蔔嬰係將蘿蔔種子以砂耕或水耕之方法培育約一週而獲得之幼芽，由於在培育過程當中，只供應足夠之水份而不施用其他農藥，故不受任何化學藥物之污染，清潔衛生，消費者可安心食用。
- (二) 蘿蔔嬰含有豐富之維他命 A、B1、B2、C、E 及礦物質、澱粉分解酶、纖維素，為一營養價值很高的健康蔬菜，經常食用，可保青春、延齡益壽。
- (三) 蘿蔔嬰具有獨特辛辣味，食之清脆爽口，拌生魚片食用可減低腥味。其獨特辛辣味是冷盤的最佳配料，尤其拌香腸、臘肉食之，更為可口。三明治或漢堡夾食蘿蔔嬰，不但色、香、味俱佳，又可提高其營養價值。製作沙拉時調拌一些蘿蔔嬰更可增添其風味。於烹煮羹湯時，添加一些蘿蔔嬰做為佐料亦美味可口。
- (四) 蘿蔔嬰除供食用之外，尚可做為觀賞之用。故常自家栽培於小器皿，擺置於餐桌上或餐廳內，不但可美化餐廳，擺了一兩天後之蘿蔔嬰即可為蔬菜，一舉兩得。