

炒時只加一點蝦米... 整個就是好菜該有的原味!!



野麻嬰含有豐富的高度營養價值：野麻嬰在各項營養素都呈現極高的數值，尤其是最近因預防癌症、抑制老化等功效而當紅的β胡蘿蔔素和維他命B1、B2等等現代人不可或缺的營養成份，都呈現比其他蔬菜更高的數值。首先我們先把焦點放在β胡蘿蔔素，探討野麻嬰的含量。眾所皆知，蔬菜可分為黃綠色蔬菜和淡色蔬菜，一般來說，營養素多寡都能透過蔬菜的顏色加以判斷；以黃綠色蔬菜來說，除了少部份蔬菜以外，β胡蘿蔔素都會比淡色蔬菜多。若以東方人來看，每天應該實用三百克以上的蔬菜；且其中有一百克以上必須是黃綠色蔬菜。β胡蘿蔔素會在人體轉換為維生素A，研究發現含有許多胡蘿蔔素的“胡蘿蔔汁”和荷蘭芹與野麻嬰相比，發現野麻嬰的含量還是多了一倍多！野麻嬰的維他命B1的含量也是蔬菜中的冠軍。可以大量的把碳水化合物轉化成能量。補充現代人的體力。

野麻嬰的療效：β胡蘿蔔素可以延緩老化、讓人體力充沛、防癌、含有效改善便秘的膳食纖維預防腸胃病、改善肌肉酸痛淨化血液、預防高血壓和動脈硬化、預防過敏性皮膚炎、補充孕婦營養、改善貧血、去疣、中和酒精、改善口腔炎、增強抵抗力用防感冒。

採收:全年可採，鮮品生吃，炒煮湯亦可實用，洗淨曬乾收藏備用。

栽培:一年四季均可栽種，直植於土中，播種、扦插均可繁殖，剪取處又長芽生枝，可不斷剪採。—

埃及國王菜第一次試菜成功....分享如下：



1.沸水中加入鹽、油...國王菜入水氽燙約 5 分鐘。



2.備一鍋冰水...國王菜起鍋冰鎮。



3.此時國王菜已產生黏性...，將國王菜切成約 0.5 公分備用。



4.取一根湯匙，利用國王菜的黏性，將國王菜揉成約一口份量的球狀，置於湯匙。

5.淋上一小匙和風醬調味,國王菜上面擠上美乃滋...重口味者可加一點油膏。

6.白芝麻於鍋中炒過，洒在國王菜上即成。

[註]芝麻原來想用鮭魚卵,但不好買...又很貴...有錢人可以試試看...口感效果肯定會更好...

— 與起水鍋，加油鹽。

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=457360577615721&set=pb.100000253478403.-220752000.1375882286.&type=3&theater>

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=457359934282452&set=pb.100000253478403.-220752000.1375882286.&type=3&theater>