

## 水煮紅莧菜

夏天是盛產莧菜的季節，閩南語俗稱「杏菜」。民間一向視莧菜為“補血佳蔬”，故又有“長壽菜”之美稱。

莧菜含有豐富的蛋白質和維生素 A、B、C，食後容易為人體吸收，不致引起過敏，因此也適合做為嬰幼兒的補充食品，尤其紫紅色的莧菜，常吃可以補血益氣，莧菜還是減肥餐桌上的主角，常食可以減肥輕身，促進排毒，防止便秘。莧菜是一種含大量粗纖維的減肥野菜。由於纖維可以促進胃腸蠕動減少脂肪吸收，故可輕身減肥。

### 注意事項:

- 1.腸胃衰弱或經常性腹瀉者，少食。莧菜屬於涼性食品，體質弱者，少食。
- 2.烹調時間不宜過長，煮食過久會帶有澀味。
- 3.莧菜不宜與甲魚同食，否則會引起中毒。
- 4.因莧菜含鉀量高，有腎衰竭功能者、尿毒症者宜少食。

吃美食之前先認識食材是一定要的，如果你不屬於注意事項的人，那就可以跟小農一起簡單水煮，美味上桌。

材料: 紅莧菜一把、蒜瓣、鹽、優質橄欖油

### 做法:

清水中放入蒜瓣煮滾，待蒜味出來後再放入紅莧菜，煮到適當軟度(依每人口感)。起鍋盛盤前加入少許鹽巴，用鏟子翻一下讓鹽巴均勻。這樣就是一道美味營養的料理了。盛盤後你也可以再加入橄欖油拌一下增添風味及營養。

