

# 蘿蔔葉健康食譜

## 一、蘿蔔葉汁

新鮮蘿蔔葉打汁，加少許蜂蜜，可供家庭保健飲料之用。

## 二、蘿蔔葉炒肉絲

**材料：**里脊肉二兩，蘿蔔嫩葉半斤，蒜頭，沙拉油，醬油，太白粉，味素，鹽。

**作法：**1.里脊肉切絲，加少許沙拉油、醬油、太白粉攪拌均勻。  
2.蘿蔔葉除去老的部分，於水中清洗乾淨，撈起濾乾切段。  
3.蒜頭用刀背壓平，除去外皮，切成碎塊。  
4.炒鍋大火加油二匙，加入蒜頭碎塊炒香，肉絲略為翻炒至略變白

色即先撈起，之後放入 2.之蘿蔔葉，大火翻炒二下，再倒入肉絲，加鹽、味素，炒至肉熟即可起鍋食用。

**效用：**補充維他命 A、B、C，用油炒易將脂溶性之維他命 A 流出，快炒能保持維他命 C 不被破壞，另含有豐富之鐵質及鈣質，可為貧血或鈣之天然補充食品，及幫助消化之開胃菜。

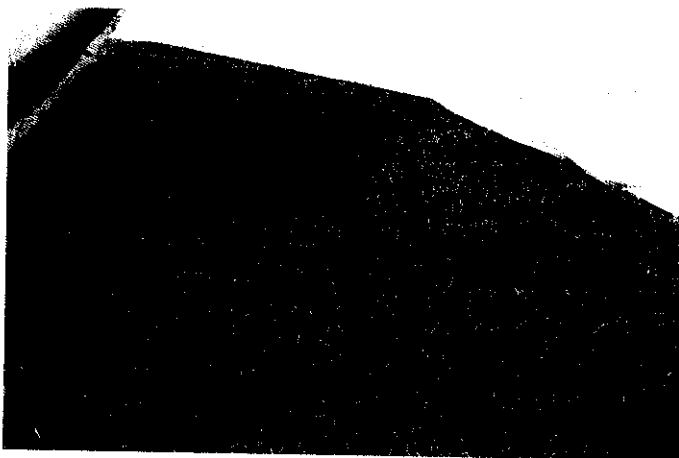
## 三、蘿蔔葉雪裡紅炒牛肉

**材料：**蘿蔔葉十二兩，牛肉絲三兩，辣椒一粒，沙拉油，沙茶，太白粉，醬油，鹽，味素。

**作法：**1.蘿蔔葉洗淨並切成小丁，加少許鹽，用手揉壓，隔10分鐘以上或

防霜、防寒、保溫 ---

PP 長纖維秧苗布



◎具有防霜、防寒、保溫效果，促進秧苗成長均勻。

◎材質輕，具有透水、透光、透氣特性。規格多種化：有 7 尺、8 尺、10.5 尺、14 尺

葉菜、洋香瓜、保溫不織布



玉和實業股份有限公司

台北市文山區保儀路 109 巷 3 弄 34 號  
電話 02-9385066~8(87 年元月 1 日起 02-29385066)  
夜間電話：02-8661-1456

置於冰箱內一夜，之後洗去鹽分，扭去水分。

2.牛肉絲加沙拉油少許，沙茶醬半匙及太白粉拌勻，待用。

3.炒鍋大火加沙拉油二匙，將(2)之牛肉炒至顏色略白，即先撈出。再放入切碎之辣椒炒香，將(1)之雪裡紅倒入鍋內，大火快炒，再

加入半熟之牛肉後，加鹽、味素炒至牛肉熟，即可起鍋食用。

**效用：**牛肉與蘿蔔葉搭配烹煮，不但可幫助消化，還可提供豐富維他命 A、B、C 及鈣、鐵之天然養分。

**附註：**有關蘿蔔葉之營養成份及調理方法，係參考「健康藥膳」和「聯合報之營養小站」。

## 蘿蔔葉的營養祕密

很少有人知道蘿蔔的葉子含有驚人的營養素，且蘿蔔葉的味道也不錯。大家都曉得，多吃動物肝及鰻魚可以治療夜盲症，這是因為肝臟及鰻魚所含豐富的維生素 A，但是蘿蔔葉其所含的維生素 A 則是肝臟及鰻魚的三倍。

維生素 B1，大家一向以為豆類含的量最多，可是蘿蔔葉子所含的維生素 B1，比含量豐富的豆豉還多六成。

維生素 B2 豐富的食物，大家一定也以為牛乳稱王，牛乳含維生素 B2 很多，

但是蘿蔔葉所含的維生素 B2，卻是牛乳的二倍。

至於維生素 C，以橘子等水果類含量最多，但是蘿蔔葉所含的維生素 C，是含量最豐富的一種，為橘子的二倍半。

根據分析，每一百克蘿蔔葉所含的營養成分為 49 卡路里、5.2 克蛋白質、0.7 克脂質、7.1 克糖質、鈣 290 毫克、磷 30 毫克、鐵 1.4 毫克、維他命 A 三千國際單位、維他命 B 0.4 毫克、維他命 C 90 毫克及胡蘿蔔素 1,900 單位。

玫瑰紅®

玫瑰紅 (有機質 90.9%)

增加葉綠素與表面天然蠟質，強化抗病力，果實肥大，甜脆多汁，增加果品香味與重量。

福祐靈®

福祐靈 (液蠟)

增強抗病力，防落果、畸形皺皮，預防日傷，防止外傷、霉爛，保鮮、耐儲藏。

立效佳®

立效佳 (解水劑)

可調節酸鹼性，不怕雨水沖洗，可與殺蟲、殺菌等農用藥劑混合使用，加強藥效。

# 誠徵全省鄉鎮銷售站

意者請洽

## 福祐化工股份有限公司

苗栗縣銅鑼鄉中平村 16 鄰 70 份 50-1 號

電話：037-232356 傳真：037-232358