



葉用蘿蔔雪裡紅DIY

目前市場上偶而可見到葉用蘿蔔，但是很多人拿起來又放下，因為不知道這是什麼菜，既然不知道這是什麼菜，當然不知道如何調理。其實葉用蘿蔔可以作沙拉生吃，在火鍋或羊肉爐川燙一下，再沾佐料來吃，有很多人都說很好吃。再者，葉用蘿蔔清炒或炒肉片，夏季吃起來有點辛辣味，冬季則像在吃菠菜一樣，也都很合口味。另外一種新鮮的吃法，就是醃製成雪裡紅。很多種蔬菜可作成雪裡紅，各有其特殊風味，目前以油菜及芥菜等為材料的較多。油菜雪裡紅有點清香味；芥菜雪裡紅則香氣較濃郁，較為好吃。蘿蔔雪裡紅與芥菜雪裡紅一樣，香氣較濃，但兩者風味不同，甚至蘿蔔雪裡紅比較好吃一點。

葉用蘿蔔雪裡紅的作法有很多種，所需時間自幾天至1個月都有。因為現代社會生活節奏比較快，比較忙，所以今天我們示範簡易的作法，供大家參考。

- (1) 準備蘿蔔葉600公克，鹽1大匙(約20公克)。蘿蔔葉洗淨並稍為風乾，然後切成0.5公分長之小丁，加少許鹽，用手揉壓至顏色變為深綠色，然後放置10分鐘以上或放進冰箱內一夜，之後洗去鹽分，扭去水分。或參考本文附件一之圖示進行製作亦可。
- (2) 準備蘿蔔葉600公克，鹽一大匙(約20



葉用蘿蔔雪裡紅DIY會場參加民衆踴躍



葉用蘿蔔雪裡紅製作解說



葉用蘿蔔雪裡紅切丁製作法示範



公克)，蘿蔔葉洗淨並稍為風乾，放入塑膠袋裡，撒一層鹽；一層菜、一層鹽，均勻撒好，疊放好。用手隔著塑膠袋搓揉蘿蔔葉，直至軟化變色，然後排擠袋內空氣，收緊袋口，放置冰箱一夜，之後洗去鹽分，扭去水分。

葉用蘿蔔雪裡紅顏色深綠，帶著股獨特鮮鹹清香滋味，用來清炒(可加點辣椒)，炒毛豆、雞蛋、肉片、百頁、年糕或是蒸魚，都能為菜肴增添不凡風味。如用來炒飯、包水餃或做五花扣肉也非常好吃，不妨試試看。

附件一 葉用蘿蔔新鮮吃法-雪裡紅

附件二 葉用蘿蔔“台中1號”營養成份及料理

附件三 葉用蘿蔔台中1號



葉用蘿蔔雪裡紅整株袋內搓揉製作法示範



民衆自行製作



台中1號生育強健，有機栽培亦非常適合



葉用蘿蔔新鮮吃法 雪裡紅



利用葉用蘿蔔“台中1號”製成之“雪裡紅”



附件二

葉用蘿蔔” 台中1號” 營養成分及料理

根據農業試驗所農化系分析葉用蘿蔔之營養成分結果，每100公克葉片鮮重之熱量為11千卡，水分95.1公克，粗蛋白質1.58公克，粗脂肪0.28公克，碳水化合物1.47公克，抗壞血酸16.4毫克，鈣120毫克，以及礦物質和維生素。此外，其粗纖

維含量0.45公克，較“美綠”或“綠津”為低20-22%。由此可知，葉用蘿蔔台中1號具有纖維細緻及營養成分豐富。新鮮的嫩葉無論炒食、打汁或醃製成雪裡紅均是一道營養十足的菜餚。茲介紹幾種調理法，以供參考。

蘿蔔葉沙拉

蘿蔔葉充分洗淨瀝乾水分，切成適宜的長度盛於盤中，澆上美奶滋等佐料生食。

川燙蘿蔔葉

將蘿蔔葉洗淨，放入滾水或火鍋中川燙後撈起，沾佐料即可(佐料可依個人喜好調配)。

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。

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，撈起瀝乾切段。
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。

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. 羅蔔葉洗淨並切成0.5公分長之小丁，加少許鹽，用手揉壓，隔10分鐘以上或置於冰箱內一夜，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。

附註：以上係參考「園藝之友」、「健康藥膳」和「聯合報之營養小站」。

翠玉炒飯

材料：雞蛋一個、白飯一碗、紅羅蔔1/2支、羅蔔雪裡紅二兩、豬肉三兩、鹽，味素。

作法：

1. 羅蔔葉洗淨並切成小丁，製成羅蔔雪裡紅。
2. 將豬肉洗淨切碎，放入熱鍋爆炒一下，即加入紅羅蔔（切絲或細丁塊）。
3. 再加入攪散的蛋液煎炒1分鐘，再加入白飯、羅蔔雪裡紅、鹽、味素及少許水翻炒3分鐘。

翠玉炒蛋

材料：雞蛋六個、羅蔔雪裡紅三兩、沙拉油、醬油、鹽、味素。

作法：

1. 羅蔔葉洗淨並切成小丁，製成羅蔔雪裡紅。
2. 雞蛋破殼，倒入碗中，用筷子打勻，加入羅蔔雪裡紅、醬油、鹽及味素，再加以拌和。
3. 炒鍋加沙拉油二匙，待油滾時將鍋離火，倒入蛋汁，再置大火上炒翻數下，即可盛起。



附件三

葉用蘿蔔台中1號

品種特性介紹

台中區農業改良場於93年11月研發出台灣第一個專門以食用葉片的蘿蔔新品種—“台中1號”，商品名稱翠玉，期望新品種成為綠色蔬菜中一塊閃亮的翠玉。此新品種具有生育期短、辛辣味低、無茸毛及品質佳等之優良特性，可讓民衆吃到真正蘿蔔鮮嫩無茸毛的葉片，揮別以往提起蘿蔔的葉子，就想到品質差、辛辣味強且茸毛多的印象。由於新品種葉用蘿蔔“台中1號”，適合台灣風土及消費者所喜好，故極適合於夏季推廣栽培，因具有生育期短，播種後20~30天即可採收，尤其可當作災後緊急復耕之菜種，在台灣極具發展潛力。

授權廠商

本場已依相關辦法規定辦理本技術轉移非專屬授權，將該品種之種子生產及繁殖技術轉移給台中縣豐原市中正路432號農興貿易公司（電話04-25268533），三重市重新路4段188號興農種苗有限公司（電話02-29765236）等兩家種苗業者，農友若需要購買此新品種，可直接向上述兩家種苗商洽購。



綠津（左）、台中1號（中）與美綠（右）之田間生育情形



台中1號之植株形態



綠津（上）與台中1號（下）之葉片茸毛比較



台中1號生育強健，有機栽培亦非常適合