

田心庄三民國中快樂午餐(112 年 11 月)

本月主題：【 萵苣家族好好吃 】

選對料理方法

萵苣家族好好吃

適合生食

結球萵苣(美生菜)
葉片厚實多汁呈圓球狀

皺葉萵苣(廣東萵)
葉片皺縮不結球

蘿蔓萵苣(蔴美生菜)
葉片厚實多汁呈圓筒狀

(生菜沙拉、三明治、漢堡)

適合熟食

A菜(圓葉與尖葉)
葉片細瘦且薄

福山萵苣(油麥菜)
葉片微捲且厚實

(炒、燙、火鍋)

降低萵苣苦味 這樣做！

料理前可沖洗或浸泡冰水降低苦味
部分品種帶苦味，為白色乳汁中的萵苣素
對人體無影響，可安心食用

※你知道萵苣家族是指哪些蔬菜呢，簡單介紹給您～

- 1.種類：依結球方式可分不結球、半結球和結球 3 種。
 - 2.產地：主產雲林西螺、二崙及崙背，依種類料理方式略不同。
- ✓ A 菜：不結球萵苣，葉片細瘦厚度薄，適合汆燙或清炒。
 - ✓ 皺葉萵苣：顏色變化多，美觀解膩常用於沙拉配菜。
 - ✓ 福山萵苣：半結球萵苣，葉片微卷厚度厚，適合加火鍋。
 - ✓ 蘿蔓萵苣：肥厚多汁，主作生菜食用。
 - ✓ 美生菜：結球形似高麗菜，清脆多汁，漢堡和三明治的好配料。

※萵苣家族營養：含胡蘿蔔素及維生素 A、C、B 群，其中白色乳汁所含的「萵苣素」，是苦味來源，醫學上卻能鎮定安眠。

※苦味輕重對人體無影響，可安心食用，與品種、溫度及肥料管理有關，料理先汆燙後再以冰水沖洗，可有效減少萵苣苦味。



藝慶團膳公司陳秀萍營養師關心您

審核公告：學務處午餐中心

【圖文來源：<https://udn.com/news/story/7270/7100933>】