

菠菜

「飛龍仔炒豆腐—青筍筍」——歇後語，諧音同臺語「慘兮」。
。菠菜烹煮時會釋出葉綠素，把白豆腐也染綠了。

一年生草本植物，植物體基部具有一粗大的軸根，略呈淡紅色



小檔案

學名：*Spinacia oleracea* L.

科名：藜科(Chenopodiaceae)菠菜屬(*Spinacia*)

英名：Spinach

別稱：波斯菜、赤根菜、角菜、菠薐菜、鸚鵡菜、紅菜、飛龍菜、風菱菜、風龍菜

原產地：中亞細亞地區，於伊朗最早栽培

性狀：一年生草本植物，植物體基部具有一粗大的軸根，略呈淡紅色。根生葉，具長葉柄，戟狀至長橢圓形，葉全緣或淺裂。雌雄異株，穗狀花序，花單性，黃綠色，雌花腋生，雄花穗狀著生於莖頂或葉腋。果實有刺(角粒)與無刺(圓粒)兩種。

菠菜屬藜科植物，常常被誤為十字花科，二者開的花序不同



據說菠菜是漢代時由回教徒傳入中國的，因此稱之為「波斯」或「波菱」。但根據「唐書」記載，貞觀21年尼婆羅國王派遣使者贈送菠薐菜等物。唐代的尼婆羅國就是今天的尼泊爾。何時再由中國引進臺灣？尚待查考。

臺灣一年四季都可以買到新鮮的菠菜，其實菠菜是秋、冬季的蔬菜，冬天是盛產期。但由於菠菜性喜濕冷，臺灣於稍高海拔的山坡地都可以種植，所以每年10月到隔年4月，是真正的物美價廉的時候。

菠菜的根是紅色的，莖和葉是綠色的，所以又美名為「紅嘴綠鸚哥」，菠菜根是儲存營養素的地方，尤其是維生素和礦物質等微量元素，吃菠菜去根是不正確的，它是很好的膳食纖維，還可以預防兒童糖尿病呢。

小時家裡從事豆腐生產，最常吃的湯類就是菠菜豆腐湯，近時有一說菠菜豆腐湯會形成草酸鈣結石，不利人體吸收，有害胃腸的消化，千萬不可同時放在一起烹煮。

根據臺大醫院營養室組長陳珮蓉小姐的諮詢，「菠菜的草酸跟豆腐裡的鈣其實相遇在腸道裡，而不是腎臟，一旦形成草酸鈣，就會隨糞便排出體外，根本不會被小腸吸收。怕菠菜影響鈣質吸收，真正關鍵是鈣的攝取量不夠，而不是怕吃菠菜。正常人每天的鈣攝取量應該在800到1000毫克，鈣攝取量足夠，足以跟草酸結合，加上水喝足了，就有利草酸鈣排出。」（資料來源：2008/03/27 元氣周報）



雌雄異株，穗狀花序，花單性，黃綠色