

# 營養午餐月刊

永續環境從吃做起，一起食力愛地球

21

2020

4月號

營養師說菜系列一2



夏日黑寶石

## 仙草



手搖飲店的仙草凍、刨冰店的仙草冰、傳統市集的仙草茶，各式各樣的仙草製品，是不是為炎熱的夏天帶來了一股舒心的涼意呢！久違的營養師說菜系列，就帶小朋友認識一下夏日的黑寶石——「仙草」吧！



「仙草」是屬於一年生草本植物，葉片及莖部具有特殊的植物膠質，生長習性為匍匐地面或半直立生長。目前新竹縣關西鎮為臺灣仙草的最大產區。



新鮮的仙草透過人工採收後，經過反覆的風吹日晒而成仙草乾。

經過高溫烹煮後，就會釋出植物膠質成為仙草汁。



有獎徵答

Q1：請問目前臺灣最大的仙草產區是在哪裡？

Q2：當身體有哪三種狀況時，不建議吃太多的仙草製品？

不額外加糖的仙草製品，本身熱量低，且具膳食纖維及鉀，有增加飽足感、改善血壓的好處，但在中醫論點上，仙草性涼，身體虛寒、腸胃虛弱且容易腹瀉的人，則不建議多吃！

冷知識



仙草名字的由來：相傳古人在吃了仙草後，發現有清涼消暑、解毒的奇效，而且熬煮過後只要加入少許澱粉，可以製成大塊的固體物，這種有治療效果又有由少變多的神奇之草，應該是仙人所賜予，因此才將其稱為「仙草」。



新竹市東區東門國民小學

總召集：校長 林啓誠

發行單位：學務處

發行者：學務主任 鄭永琦、午餐秘書 陳美滿

撰稿者：營養師 施嘉美

