

葉用枸杞食譜，歡迎民衆索閱



▲居家栽種盆栽葉用枸杞綠化又養生

栽種的品系屬大葉種，與本地小葉種有別。大葉種葉片較大，呈寬廣圓形，葉質柔嫩厚實，味道口感適中，生育旺盛時期，由於新梢節位無刺，非常適合採摘嫩梢芽做為新鮮藥膳蔬菜之用。另外，葉用枸杞全株均可食用，新鮮的嫩梢芽俗稱天精草、地仙苗，可用來炒蛋、炒肉絲、煲湯、燉食或打成精力湯，美味爽口；枝條莖葉可直接煎水當茶飲或烘乾磨碎製成保健茶包；根皮稱為地骨皮，與鮮紅果實枸杞子都是重要的中藥材，也是做為燉補的好佐料，用途相當廣泛。

葉用枸杞係一種藥食同源的養生保健植物，為茄科枸杞屬的多年生蔓性灌木或小型喬木。目前

文、圖/張銘文

本場近年來積極研發葉用枸杞栽培技術，已建立葉用枸杞「良好農業規範(GAP)」，且經成份分析得知葉用枸杞嫩梢具有良好的抗氧化能力，並編印葉用枸杞食譜，提供民衆索閱或至本場網站查詢(<http://www.mdais.gov.tw/>)。



▲枸杞葉、蘆筍、西芹、小黃瓜、彩色甜椒、苜蓿芽、玉米及石蓮等所配製的生菜沙拉