

迎冬食補 - 白蘿蔔

白蘿蔔又稱「大根」或「菜頭」，每年一到秋冬，就是白蘿蔔風味最佳的產季，食用盛產的蔬果好處多多，不但合乎時令，也能節省食材花費，最重要的是能吃到最天然的好滋味！它可當作水果、蔬菜食用，也可製成醬或便食，使腸內有益菌繁殖旺盛，防止腸內異常發酵，預防便秘；並可淨化血液，防止細胞老化，對美容、長壽具有功效。另外，蘿蔔從頭到尾、從外到裡，全都可以入菜，也可利用蘿蔔葉以補充葉綠素與維生素A，如此可消除面皰。綠色的蘿蔔梗可以醃漬後快炒或做成梅乾菜。

蘿蔔的表皮含有豐富的維生素C，約為肉質部分約兩倍，最好不要輕易丟棄。一般人以為蘿蔔性冷，不宜多吃，其實的蘿蔔只有生吃時才屬冷性，冬季尤不可生吃，因為生蘿蔔味辛辣，吃了之後易造成人的緊張，致使神經失調、手腳冰冷，但只要吃得適當，蘿蔔仍是一種美味可口的食物。

摘自教育部數位教學資源入口網



注意

打菜

要小心!



高雄市學校午餐打菜份量圖-國高中版

◎打菜份量圖

	主食： 約 1-1.5碗 (標準碗) 全穀根莖類 4.5-6.5份		蔬菜： 約 1尖匙 (菜匙) 蔬菜類 0.8份
	主菜： 約 1滿匙 (菜匙) 豆魚肉蛋類 1.5份 蔬菜類 0.3份		湯品： 約 1杓 (大湯杓) 蔬菜類 0.2份
	半葷素： 約 1滿匙 (菜匙) 豆魚肉蛋類 0.5份 蔬菜類 0.7份		水果： 約 1拳頭大 水果類 1份

(備註)：1平匙為1菜匙平裝；1尖匙為1.5平匙；1滿匙為2平匙。