

羅馬生菜



性：涼 味：甘、微苦

歸經：胃、小腸

功能與營養：羅馬生菜有清熱涼血、安神助眠及生津的功效。

羅馬生菜含豐富水分，每100克食用部分含水分高達94%-96%，能生津止渴。它的莖葉中含有萜萜素，味道微苦，有鎮痛催眠、降低膽固醇及幫助治療神經衰弱等功效。

羅馬生菜又稱為減肥菜，其紫紅及綠色部份抗氧化能力較強，又含有膳食纖維和維生素C，有消除多餘脂肪的作用，故深受愛美女士歡迎。生吃清脆爽口，特別鮮嫩。

食用法多以沙拉醬、橄欖油或黑醋等作調味直接食用；或可以製作生菜包，把肉食材料煮熟後用羅馬生菜包裹食用，也是另一番滋味。

 體質虛寒或有水腫者忌服。

