

## 在地食材菱角簡介—營養師李佩玲



**菱角**（學名：*Trapa bicornis*），是一種水生植物，屬於菱科分爲鈍角短刺與銳角長刺兩個品種。或也分爲深水菱（顏色較深）和淺水菱（顏色較淺）兩種

台灣的菱角以嘉義、台南爲主要產地，



其中以官田鄉產量居冠，主要分佈在隆田、東庄、西庄、官田與湖山等村。每年9至10月爲菱角盛產期，

在官田鄉處處可

見農民忙著採紅菱的景觀，菱農划著小舟或穿著連身雨衣褲、置身千頃碧波中，逐一翻掀葉簇採紅菱，採收潛沒於水中的菱角，再將採到褐紫色的菱角果實

放在船底

### 菱角的成分

- 1.澱粉：菱角含有豐富的澱粉質。
- 2.蛋白質。
- 3.維生素：菱角含有維生素 B2、C 等維生素。
- 4.礦物質：菱角含有鐵、鈣、磷等多種礦物質。

### 菱角的功用

- 1.菱角在中醫上有消暑、止渴、安中、補中、補臟以及解毒的功用。
- 2.益健脾、祛病強身：適合體弱老人及小孩食用。
- 3.抗癌：日本有實驗證明每日飲用鮮菱角汁，可以幫助對抗癌症。
- 4.減肥：因爲不含脂肪，所以
- 5.其他：減肥、解酒、解熱、利尿、通孔等作用。

