

# 行政院農業委員會花蓮區農業改良場新聞稿

## 耐病抗蟲一級棒，夏天最佳健康菜-落葵

夏天蔬菜選擇少？行政院農業委員會花蓮區農業改良場向您推薦耐病抗蟲又營養的蔬菜-落葵，提供大家一個健康的好選擇。

「落葵」或許大家覺得很陌生，但如果是「皇宮菜」大家就耳熟能詳了。落葵俗稱皇宮菜，據稱是因為農耕隊將目前種植品種由泰國引進的當時，落葵正是泰國皇室御用的指定菜式。而時至今日，因為耐病蟲害而少用農藥，營養豐富有健康取向，所以近年來台灣餐飲界又將它稱為「健康菜」。

花蓮農改場指出，由於夏季高溫蔬菜供應量較少，落葵性喜高溫，夏秋季生長旺盛，故推薦農友種植落葵，增加夏季蔬菜的多樣性與供給量。而且落葵對乾旱及淹水的忍受能力較一般蔬菜高，近年來因氣候異常，常有豪大雨或長期乾旱造成農作物損失慘重，如種植落葵，受害會比一般蔬菜輕微，對解決災後蔬菜產銷失衡問題，頗有助益。

花蓮農改場亦指出，落葵除了耐熱、耐旱、生長快速以外，對病蟲害的抵抗能力非常好，所以栽培期間可以完全不使用農藥，非常適合開發做為有機蔬菜使用，而且不像多數有機蔬菜必須種植在防蟲的溫網室中，在露天田區中即可種植，既有機又省成本。

花蓮農改場表示，落葵的食用部位為嫩梢及葉片，通常採摘約 25 公分長的嫩梢連同著生的葉片整理成把販賣，也有少數農友直接採摘葉片販售。因富含β-胡蘿蔔素、維生素C、葉酸及鈣等營養成分，所以被「亞蔬-世界蔬菜中心」等國際研究機構認定為營養補充重要來源之一。在台灣，落葵多以炒食方式料理，搭配薑絲、麻油拌炒非常符合台灣人口味，另外川燙後沾醬趁熱食用，簡單方便又健康，建議大家多多食用。

行政院農業委員會花蓮區農業改良場 提供

「落葵」小檔案：

學名：*Basella alba*

英文俗名：malabar spinach

俗稱皇宮菜、木耳菜等。屬落葵科，為一年生或多年生藤本植物，原產於熱帶亞洲。台灣幾乎全年均可生產，夏秋季盛產。β胡蘿蔔素、維生素C及葉酸含量高，食用價值極高。

撰稿人	電話：03-9899707 轉 108
蘭陽分場助理研究員林文華	手機：0922-821830
新聞連絡人	電話：03-8541881
農業推廣課助理研究員曾崢萌	手機：0921951950



落葵俗稱皇宮菜，是落葵科的一年生或多年生草本植物，原產於熱帶亞洲。



落葵在夏秋季生長快速，是優良的夏季蔬菜。



落葵病蟲害少，露天栽培可不使用農藥，非常適合有機栽培。



落葵主要的食用部位為嫩梢及葉片。



落葵營養價值高又可不使用農藥生產，兼具健康與安全概念。