

# 南美印第安苜荳菜

## 林果

### 專供採收種子食用 增進食物營養風味

南美洲原產的一種巨型苜荳菜，可供採收種實，增進日常食物的營養與風味。

這種新作物能否在臺灣生根，我們想，先以本刊讀者作為選擇代表，看它是否能受到歡迎。

剛採收的印第安苜荳菜花穗



(參看封面)由於社會進步，生活水準提高，人類食物也愈亦精細。這原是生活方式的進步現象，不幸的是許多種的「時代病」也應運而生，因此有人懷疑到，我們吃的東西是否有些「不對勁」。

愈是工業發達的國家，愈感到這一問題的嚴重性，其中可以美國作為代表。

美國「有機農業」雜誌 Organic Gardening and Farming 就是以採用傳統耕作方式屏棄農藥與化學肥料，尋求有益人體健康的食用作物為目標。

這本雜誌的發行人兼主編羅代爾 (Robert Rodale) 今春訪問台灣並參觀本社(參看農業周刊二卷四三期八頁)。

### 尋求健康食物 旅行世界各地

羅代爾先生經常旅行世界各地，為他的雜誌搜集資料，同時也尋求他心目中的「健康作物」。在多種保存野性的植物中，他對於苜荳菜類最最有興趣。

這次東南亞旅行歸國以後，他寄來一包苜荳菜種子，請我們試種。本社沒有附設農場，就轉請農業試驗所的周根清先生，在試驗室後面的空地上試種。現在已經收穫了少量種子。我們願意供給本刊讀者繁殖或試種，並將結果告訴我們。

苜荳菜是一種普通蔬菜，但是食用苜荳菜

種子還是一件很新鮮的事。據「有機農業」的實驗資料報導，苜荳菜種子所含蛋白質在一八%以上，超過小麥或玉米。苜荳菜子磨成粉，單獨使用或加在麵粉中，製成麵包點心，味道也格外可口。

又在「氨基酸」分析中顯示，苜荳菜種子所含的蛋白質，與「理想蛋白質」甚為接近。因此，我們可以說，它的營養成分比大豆或牛奶為高。

### 原產地墨西哥 氣候接近台灣

這種苜荳菜的葉片綠色，株高約六尺，學名 Amaranthus hypochondriacus，原產南美墨西哥。因為原產地的氣候與台灣接近，在本省各地種植無問題。

我們在台北試種，大概是三月下旬播種，十月收成。南部氣候炎熱，也許可以提早播種，提早收穫。

「有機農業」雜誌的試種方式，是把種子贈送給全美各地的三百位讀者，請他們試種並記錄栽培情形。據他們已有的資料說，苜荳菜對於行株距的要求並不嚴格，一般說來，種植愈密也生產愈高。直播後實行一次「間拔」，以後就任其自然生長了。

苜荳菜原是我國的日常蔬菜，我們通常是只吃葉片。這種南美巨型苜荳菜，當然也可以食用葉片，幼嫩的莖部也可以吃。

工業發達的歐美國家，三餐中食用肉類過多，缺乏植物纖維，因此易引發盲腸炎、疝氣和直腸癌等疾病。我國的城市居民，近來也有這種趨勢。  
莧菜的莖葉當中，含有多量粗纖維，最能校正此種缺點。

### 栽培管理簡易

### 調節播種時期

根據「有機農業」的試種記錄，五月中旬播種，五月底發芽，到六月中實行「間拔」，此時幼嫩的葉片已經可以試食。試驗株

成熟的巨形花穗



距分別為二四，二七及三五英寸。到了八月中旬，株高都在五英尺以上，並開始有花。到了八月底開花完全，直到「打霜」以前，種子即已成熟。  
這是美國中北部的氣候，比台灣的平均溫度要低得多。

本刊讀者中，許多人有種植普通莧菜的經驗，自可隨意調節播種時間及栽培管理方法，求得最佳效果。

根據他們的報告，每一株充分成長的南美莧菜，可以收穫種實一·五英兩。平均每平方碼的面積，約可收穫種實一磅。  
至於株間距離，似可任意調節。如將株距縮小至一〇英寸，每英畝可收穫種實二·三美頓，折合小面積菜園，每平方碼可以收到二磅（約合每平方公尺一公斤）的種實。

### 南土著拜神

### 神聖食物左拉

我們現在試種的這種綠葉莧菜，花與種實都是綠色，並不特別美觀。但也有其他類似的種類，花穗部分是紅色，頗有觀賞價值。如將紅花種與綠花種的植株相間種植，尤其壯觀。

墨西哥的土著阿芝塔克族人，過去將這種莧菜子視為神聖食物。他們將莧菜子經過烘烤或是爆成米花，然後和入蜂蜜，製成點心，營養而且可口。

據傳說，古代的墨西哥印地安人將調蜜的菓子，有時加入人血，製成一種叫做「左拉」的糕餅。

莧菜子的糕餅成各種不同的形象，用以敬神，在舉行儀式之後，分而食之。此種「左拉」有時放在湯內，給預定作為「犧牲」的奴隸食用。

也許因為莧菜子做成的食物，與當地敬



已經晒乾的種實

神儀式過分密切，所以信仰天主教的歐洲殖民者來到南美洲時，並不鼓勵此種食物。如今在墨西哥與秘魯等地雖然還有類似「左拉」的食物存在，但已大不如前了。

### 彩葉觀賞品種

### 號秋王子之羽

西班牙人雖不提倡吃莧菜子，却將類似的觀賞種引入歐洲。

其中種子黑色的一個品種，稱為「王子之羽」，由此又育成植株較小的許多觀賞種莧菜。

如今，台灣也有許多種作為觀賞的彩葉莧，不知道它們的種源是否與此有關？

我們現有的種子，只有少數幾十公分，希望特別對此有興趣，有菜園並有種莧菜的經驗的，再來信索取種子，否則我們就不夠分配了。來信請寄本社讀者服務部。先到先送，送完為止。