

清潔/健康 蔬菜

山芹菜

山芹菜又名野蜀葵或三葉芙蓉，是海拔600~1,000公尺的高冷地作物，性喜潮濕陰涼，屬野生種。自從溪頭一帶餐廳作為鄉土菜以後，漸受國內消費者喜愛，需要量日增。

山芹菜具有強烈辛辣味，不易遭受虫害，無需噴農藥，所以也是很清潔的衛生蔬菜。同時富有豐富的維他命，據說亦可降血壓，是一種健康蔬菜。

鹿谷鄉農會在和雅村設有山芹菜試驗區，作網式栽培，因為山芹菜宜在攝氏17度以下之處栽培。在產地以每台斤約40元的價格賣給餐廳。

為增進消費者對山芹菜的認識，鹿谷鄉農會與南投縣政府在4月22日舉辦品嚐會，由鹿谷鄉農會與台中區農業改良場的家政人員設計食譜，包括：

- ①山芹菜炒肉絲（豬肉、牛肉、羊肉、鹿肉、魷魚）。
- ②山芹菜湯（紫菜、蛋、冬筍、排骨）。
- ③山芹菜沙拉（芹菜梗沾沙拉醬）。
- ④油炸芹菜葉（芹菜葉沾麵糊油炸）。
- ⑤油炸芹菜捲（芹菜葉捲肉條沾麵糊）。



山芹菜無需噴農藥，又富含維他命，據說亦可降血壓。



山芹菜漸受消費者喜