

林秀天

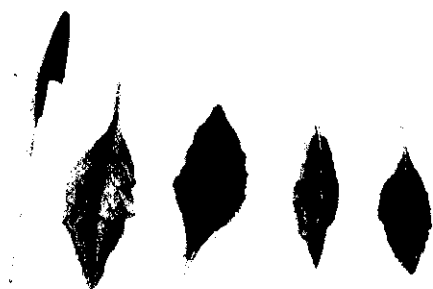
紅鳳菜，是一道原生蔬菜，在閩南人的口味中，它是一道好菜；最使人稱道的是，產婦在“座月”中，它是屬於可以選擇性“進食”的佳餚。一般人說它可以“補血”，因此，人們的狹意意念裡，身體虛弱者若吃下這道菜，具有滑潤滋補的感覺。

紅鳳菜，俗稱紅菜、紅蕪菜，屬菊科、多年生草本植物，葉互生，正面葉片青綠，背面紫色，是中國的原產物。學名：*Gynura Bicolor* (Willd) DC。英名：*Gynura's Deux Couleurs*。日名：人イヒシシナ。品種有大葉（紅梗）、小葉（青梗）。它適合生長的溫度為15~30℃，台北市士林區平等里有位李聰連農友，栽培了10~20公畝（1-2分地），銷售至台北市區。

紅鳳菜喜歡pH值5.2~6.5的土壤；栽培時施用有機質肥料，病害少。濕潤的土壤、灌排良好的土地是它的最愛，但太亢旱或積水均不適宜。一般以分株法種植



市場邊村婦售紅鳳菜的攤位



葉片性狀



紅鳳菜田間栽培

，將莖節切成10~15公分長，插植在畦幅上，株距：20~25公分，行距：30公分條植。施肥量10公畝（一分地），施用複合肥料1號（N.P.K.20-5-10）80~120公斤，可採基肥及追肥方式，基肥1/3量於整地時施放，餘分次作追肥撒放畦幅上。

紅鳳菜在採收時，莖節長到20~30公分，將莖基割取；每300公克束紮成一把，並以竹篾裝於筐內。精緻包裝可用有孔塑膠袋置入，並打“品牌”直銷超市。依據台北農產公司任職的吳昭其先生蔬菜篇敘述，水份91.6、蛋白質3.7、脂肪0.9、醣質2.0、纖維0.8、灰質1.1、鈣12.0、磷76.0、鐵2.3、維他命A35.0、B₁0.06、B₂0.12、C28.0、熱量24.0公克。