

# 少病蟲害無農藥的清潔蔬菜——

## 馬齒莧

農委會農業試驗所／沈百奎

馬齒莧屬於馬齒莧科，英名purslane，學名為*Portulaca oleracea* Linn. var. *sativa* DC，俗名長命菜、五行菜、瓜子菜、荷蘭菜等，台灣俗稱寶釧菜、豬母乳，為一或二年生草本。起源於印度，後傳播到世界各地，西喜馬拉雅山、俄國、南希臘一帶地方亦認為是其原產地。

現今於世界溫帶和熱帶地區，廣泛分布有野生種，何時被利用為蔬菜已無法可考，在歐洲已有專供蔬菜之改良種，利用為生食或煮食之蔬菜。法國、德國、荷蘭、越南、中國華南地區皆有栽培。其他可供食用之近緣種有*P. quadrifida* Linn.及*P. pilosa* Linn.，前者為世界性溫帶雜草，後者原產於熱帶美洲，印度也有分佈。中國除高寒帶地區外，均有分布，在田邊、地角、荒地也都有野生類型。

自古以來，馬齒莧在中國就被中醫作為草藥而廣為應用，隨著科學及烹調技術進步，發現馬齒莧含有豐富的營養成份，若調理得法，清脆爽口，風味獨特，既可生吃亦可熟食。種植時病蟲害少，生長快速，可作為健康蔬菜之用，同時由於它品系多，花色艷麗，若不作為食用，亦可種於花壇作觀賞花卉。

### 植株形態及生長習性

馬齒莧植株形態，可分為直立型、半匍匐型及匍匐型品系3種，除少數小黃花品系，莖部特別粗，屬於直立型外，大多品系屬於半匍匐型，野生小黃花品系屬匍匐型，全株無毛，株高28~35公分。

自莖部分枝，表面似圓柱形光滑，莖呈淡綠、綠、淡紅至暗紅色，主莖1~1.2公分，節間5~7公分，葉互生或近對生，多肉質，長倒卵形或湯匙形，類似瓜類子葉，長3~4公分，寬1.5~2.5公分，葉柄極短，先端鈍，葉腋生腋芽2枝，近基部者較粗大，枝梗亦較粗。

花兩性，簇生於頂端5~6朵，花瓣5，具有多種顏色，單瓣或重瓣，長0.2~1.8公分，雄蕊12，雌蕊1，柱頭1，先端5裂，授精後成為蒴果，呈半帽狀，成熟後自然脫離散出種子，種子細小，扁圓形，黑色，千粒重約0.5公克。

馬齒莧性喜高溫，喜肥沃向陽地，對土壤之選擇性不強，蔬菜用以砂質壤土最佳，耐旱、耐濕，生命力極強，台灣地區種植期，南部從2月下旬開始，中部可在3月上旬起至11月間種植，溫度25°~35°C，水分及肥料充分供應時生長最佳。

## 選種及其品系性狀

農試所園藝系，自83年開始收集馬齒莧種原，目前共收集12品系，依花色區分如下：白花單瓣品系、白花重瓣品系、淺黃單瓣品系、橘黃色單瓣品系、深黃重瓣品系、黃色單瓣品系、紅色單瓣品系、深紫色單瓣品系、淺紫色重瓣品系、黃瓣紅心品系、野生種小花品系、小黃花直立品系等12種。

馬齒莧開花後，可由蜜蜂傳粉而結果，花期長達1.3月，花朵開放時間不一，以小黃花品系開放時間最短，單瓣花品系其次，大約日出至10點，開始萎凋。重瓣花系開放時間最長可達中午，中午後花朵自然枯萎。各品系中，依花瓣之大小可分成爲二類型：

### 一、小花瓣型

(一)野生種小黃花馬齒莧：屬匍匐性品系，葉片長1~2.5公分，寬0.5~1.5公分，其花瓣甚小，約2~4公厘左右，開花與否不易察覺。莖部粗，分枝多，莖色深暗紅色，酸度高，一般少人食用，抗病蟲性特強。

(二)直立小黃花馬齒莧：爲農友種苗公司引進的品種，又叫荷蘭菜，葉片較大，長5.3公分，寬2.4公分，莖粗直立，莖基部達0.7公分，花小約4公厘，株高約30~35公分，酸味稍高，生長迅速。

### 二、大花瓣型

(一)單瓣品種：白花馬齒莧、紅花馬齒莧、赤紅花馬齒莧、淺黃花馬齒莧、深黃花馬齒莧、淺紫花馬齒莧、深

紫花馬齒莧、橘黃花馬齒莧等。主要特徵花瓣大，花徑達2.5~3.5公分，酸度低，生長快速，半匍匐性，葉長3.8公分，寬1.3~1.7公分，白花及黃花系列之莖色爲淡綠，其餘多爲淡紅色，酸味低，白花品系馬齒莧，係目前作爲蔬菜食用最廣泛之品系。

(二)重瓣花品種：白花重瓣馬齒莧、黃花瓣紅心重瓣馬齒莧、黃花重瓣馬齒莧、紫花重瓣馬齒莧等，其主要特徵爲半匍匐性，花朵重瓣，花徑達2.8~3.2公分左右，植株莖色淡綠，酸味低，生長快速，也是作蔬菜用很好的品種。

本所收集各類馬齒莧品系，經觀察園藝特性如附表，其產量比較顯示，以黃瓣紅心重瓣品系產量最高，在2平方公尺小區產量可達5.7公斤，品質佳，小黃花及野生種品系產量亦高，品質較粗硬，白花品系產量居次，品質亦佳。其營養成份，經本所農化系分析，經比較各品系中，酸度含量均不高，以野生種及直立種，酸度較高，品味較差。

## 栽培方法

### 一、育苗法

(一)播種法：單瓣馬齒莧，可用種子播種繁殖，因種子細小，可先用河砂予以混合，再行條播，畦寬1公尺，條播寬度25公分，生長期保持適當的濕潤，發芽後約20~25天左右，即可間拔同時除草。

(二)穴盤扦插育苗法：重瓣馬齒莧，因無種子，故以扦插法來繁殖。依

扦插枝條大小，可採45~72格穴盤，取事先備妥之枝條，長約10~12cm，每穴扦插3枝，約2週後生根就可移植田間。畦可採單行或雙行式，單行畦寬60公分，雙行插90公分，株距約30公分，鋪用銀黑色塑膠布，可減少除草之人工。

## 二、定植

馬齒莧除冬季寒流來時除外，全年均可種植，氣溫低於15°C生長緩慢，18~25°C生長品質較佳。

## 三、田間管理

馬齒莧在高溫期25°C以上生長迅速，故土壤隨時需保持充分之濕潤，灌水後隨即排水。適當之施肥可提高品質，定植1週後，即施追肥，可使用台肥43號粒肥，施於基部15公分處，每隔2週再施用1次，收穫後隨即補充追肥1次或以尿素500倍液肥澆施，可促使植株再行生長。

## 四、收穫

馬齒莧植株長到20~25公分時，於

基部3節位處，以刀子割取，可陸續採收多次，任其生長，莖頂端會長出許多花苞來，品質就會降低。馬齒莧水分含量很高，不耐儲運，久放葉片會脫落、軟化，需趁新鮮儘早煮食。

## 馬齒莧烹調法

### 一、滋陰明目長壽菜

材料：馬齒莧半斤、麻油1匙、芝麻及鹽適量、枸杞子30粒。

作法：馬齒莧洗淨，切成3~4公分長段，薑帶皮切碎和枸杞子一併放入鍋中，加入1匙麻油略為炒香後熄火。馬齒莧放入沸水中加入鹽川燙，立即撈起瀝乾，加入炒香之麻油中拌勻，撒上芝麻即可食用。



附表 馬齒莧不同品系園藝性狀調查表

horticultural characters of different varieties of Purslane

品系	葉長 (cm)	葉寬 (cm)	株高 (cm)	莖色	匍匐性	花色	花徑 (cm)	味道黏液	單株重 (克)	小區產量 克/m <sup>2</sup>
紅花品系	4.1	1.7	11.0	淡紅綠	匍匐	紅	3.5	無	161	2,898
黃花品系	4.1	1.5	23.3	淡紅	半直	黃	3.6	無	184	3,312
白花品系	3.8	1.5	13.0	淡綠	匍匐	白	2.7	無黏	224	4,032
紫花品系	3.9	1.3	11.4	暗紅	匍匐	紫	3.3	無	158	2,844
黃瓣紅心	3.8	1.3	13.5	淡綠	匍匐	黃瓣紅花	3.4	無	319	5,742
小黃花	5.3	2.4	32.5	淡紅	直立	小黃	0.4	酸黏	282	5,076
野生種	3.9	2.2	19.0	淡紅	半直	小黃	0.4	酸	240	4,328



紅花單瓣馬齒莧



黃花紅心重瓣馬齒莧，生長迅速產量最高



白花重瓣馬齒莧



馬齒莧花色繁多，為一種可食用又可觀賞的新興蔬菜

一 說明：馬齒莧於本草綱目中以長命菜被收載，其中含有使子宮收縮作用成分。婦女生產後為促進子宮收縮恢復，臨床上常需以子宮收縮劑來幫助產婦之子宮收縮，而馬齒莧有促進子宮收縮之作用。枸杞子，滋陰明目、生精血，為一天然甜味調味劑，含豐富之胡蘿蔔素。芝麻含豐富之鈣質(1.2/100g)。薑，可改善馬齒莧之涼性。

## 二、夏日預防下痢涼茶

材料：馬齒莧1斤、車前草半斤、薄荷4兩、冰糖適量。

作法：作法：馬齒莧、車前草除去雜質，洗淨切碎，放入不鏽鋼鍋中，加3公升水，煮沸後改用小火煮30分鐘，

再將洗淨切碎之薄荷加入煮沸，即刻熄火，燜30分鐘後，用雙重紗布過濾，濾液加入適量之冰糖，放入冰箱中冰涼，即為夏日防止下痢退火之涼茶。

說明：本涼茶除防止下痢外，兼具有利尿，可防止夏日尿道發炎。馬齒莧含鉀鹽十分高，腎臟病之病人慎飲。(以上料理係由台北醫學院楊玲玲教授提供)

## 未來展望

馬齒莧為一種可食用又兼具觀賞用途之新興作物，經選出之黃瓣紅心重瓣品系及白花重瓣品系產量高，在生長適期，少有病蟲害發生，為一種無農藥，



黃花單瓣馬齒莧



可採收供食用之馬齒莧

無污染之清潔蔬菜，頗具推廣及食用價值。在藥用方面，據台北醫學院楊玲玲教授指出，馬齒莧具清熱解毒、散血清腫之效、可治熱痢、膿血、熱淋、血淋、帶下、癰腫惡瘡、丹毒等，臨床報導可用於收縮子宮。據英國（自然）雜

誌刊載，馬齒莧含有高濃度去腎上腺素，它能促進胰島腺分泌胰島素，以調節人體內糖代謝過程，進而降低血糖濃度，保持血糖恆定，對治療糖尿病有良效，值得進一步研究與利用。

### 馬齒莧栽培模式

#### 一、選地

- (一) 以排水良好、陽光充足、肥沃之砂質土壤較佳。
- (二) 除冬季寒流來襲期除外，全年均可種植。

#### 二、育苗

- (一) 單瓣品系可以種子播種或扦插，重瓣品系以扦插法育苗。
- (二) 扦插約2週生根。
- (三) 田間直接扦插並保持濕潤以利發根。

#### 三、定植及整地

- (一) 條播：株距30公分。
- (二) 扦插：株距30公分。
- (三) 畦寬60公分者，株距30公分，單行定植；畦寬90公分者以雙行定植。
- (四) 畦上鋪設塑膠布，以防雜草。

#### 四、田間管理

馬齒莧好肥，需水性強，但不可浸水，25°C以上，有充足陽光，生長快速，蚜蟲及紅蜘蛛常為害，應予注意。

#### 五、採收

植株長至20~25公分即可採收，基部保留2個節位，用刀子刈取，採收後施追肥，可連續採收多次。

#### 六、觀賞用途

放任生長，植株老化，芽尖端處長出花苞，可作觀賞花卉用，花朵多於上午開放，花期約2個月。