



白花馬齒莧為春夏季蔬菜

馬齒莧

學名：*Portulaca oleracea* L.

英名：Purslane

別名：豬母乳，豬母耳，豬母菜

紅花種是難纏雜草 白花種是藥用植物



馬齒莧為馬齒莧科一年生草本植物，依其外觀形狀與色澤，可分為紅色馬齒莧與白色馬齒莧二種。紅色馬齒莧的莖、葉、花均為朱紅色，可食但煮或炒後食味略酸，口感不佳，未被人們所接受，一般只當做豬飼料，所以稱做豬母菜。紅馬齒莧繁殖力很強，如果田圃內有數株不拔除，很快長滿全圃都是，非常耐旱，往往所種的作物缺水枯萎，它却不受影響，因生長勢與適應性太強，成為一種主要雜草，拔除晒了數天遇雨尚可成活，真是致命難纏，一年四季生長良好。

白色馬齒莧為白莖白葉白花，食味佳，炒煮時先放數片蒜頭，炒後就不會有草腥味，口感良好，據說尚有降尿酸與治療糖尿病之功效，所以鄉下農家，菜園

中總喜歡種幾叢，以便經常採食，到處可見。筆者於82年「台灣省區運與農產品成果展」在桃園農工學校負責原生蔬菜展示時，有很多參觀者要求帶一些馬齒莧回去種植。白馬齒莧生長勢較弱，需用人工栽培，野生的不易採到，偶而採到品質也不佳，在冬天寒冷季節不加保溫常會枯死。

白馬齒莧之栽培非常簡單，在高溫之氣候下，排水良好，任何土壤均可栽培，普遍以作畦栽培，畦面寬1公尺，畦溝寬30~40公分，整地時同時施有機質肥料做基肥，100平方公尺施用量20~25公斤，施用後充分攪拌再行種植，行株距以10×20公分。白馬齒莧通常用無性繁殖，用扦插法即可成活，採強壯之莖條，8~10公分左右，每叢3支插入土

中3~5公分，地上部留4~5公分，扦插後要充分澆水促進快速成活，一年中生長最適時期為4月中旬至10月中旬，溫度下降生長不佳，如遇寒流、下霜或10°C以下則會枯死，所以在冬季需加保溫才可越冬。

白馬齒莧在夏天生長旺盛，種植成活後，保持濕潤即可，如果澆水太多，生長茂密通風不良，很容易腐爛枯萎，經常採摘保持幼嫩，如果是自己種者則採3公分左右，洗後即可下鍋，如種植出售則需採摘20公分長，成束或成把出售。

白馬齒莧也可以用盆栽或箱式栽培，可用培養土或一般較肥沃之田土拌上有機質肥料，用箱式栽培行株距可較小以10×10公分，盆栽可視盆之直徑大小，大者種3叢，小者種1叢，放置在屋頂或庭院圍牆之周邊或步道旁，一方面可美化綠化環境，又可當蔬菜用，真是一舉兩得。

馬齒莧除了當做一般蔬菜食用外，尚有藥療作用，但亦有禁忌，如脾虛、便秘、胃寒及孕婦禁用，忌鱉甲。有關馬齒莧的效用、方例、禁忌等，請參看醫學博士吳進錫的著作台灣藥草，第75頁。

尖瓣花

消暑降火氣的野生蔬菜



野生尖瓣花植株

「美濃茶三寶」之一的尖瓣花，又名「水金鳳」，生長於水田或田埂上，為水田主要雜草之一。莖具有液質，多分枝，葉互生，呈長橢圓狀披針形或卵形，花無梗，呈短穗狀花序，著生於莖頂。

尖瓣花適宜春、夏季栽培，野生蔬菜生長於水田，較不怕雨水之侵襲，在高雄縣境內的美濃鎮、內門鄉，已有零星栽培。

尖瓣花的莖、葉部位均可食用，具有清涼、退火的功效，是一道消暑佳餚，由於食用時略帶苦味，別具一番滋味。若對苦味較敏感者，可將葉片去除，或以水搓洗，再加薑絲炒煮。夏日經常食用，不但消暑又有益健康，為不可多得的夏季健康蔬菜。❖



醬拌野菜

1. 尖瓣花、薑絲、鳳梨豆醬、油。
2. 油爆薑絲，投入尖瓣花同炒，倒入鳳梨豆醬炒均勻即成。



鮮菇素菜

1. 洋菇、草菇、尖瓣花、紅蘿蔔絲、薑絲、蒜頭。
2. 油爆蒜頭及薑絲，再將所有材料投入，大火炒熟即成。
3. 亦可燙熟全部材料後，做冷盤食用，沾蠔油或甜辣醬吃。



外型很像空心菜的尖瓣花