

■前言

本省地處亞熱帶，傳統鄉土蔬菜種源頗多，如龍葵、少花龍葵、隼人瓜、過溝菜蕨、洛葵、藤三七、山芹菜、昭和草及紅鳳菜等；上述鄉土蔬菜由於繁殖容易且對環境適應力強，故散見於田間野外。本省夏季高溫多濕，蔬菜栽培不易，因此將這些傳統的鄉土蔬菜利用於經濟栽培生產，除了可舒緩夏季葉菜類因氣候因素所引起之供需失調現象外，尚可增加新興葉菜種類，滿足消費者多元化之嗜好，而且吃的更安心。

雖然部份鄉土蔬菜，經人為馴化栽培後，已有少量之專業生業，惟傳統鄉土蔬菜由於具苦澀味及黏稠等特性，因此必須有適當的烹調且趁熱食之，才能品嘗出鄉土蔬菜之特殊風味，台南區農業改良場特別推出一系列鄉土蔬菜介紹給本刊讀者，並製作適合家庭烹調之簡易食譜供參考。



鄉土蔬菜展
84年6月1日～4日
台南區農業改良場
現場贈送食譜

黑甜仔菜——龍葵及少花龍葵

龍葵或少花龍葵 (Black Nightshade) 為茄科 (Solanaceae) 茄屬之一或二年生草本植物。別稱黑甜仔菜、烏田菜、烏子菜、烏克菜、烏甜仔、烏茄、苦葵、苦菜、天茄子、老鴉酸漿草、老鴉眼睛草。龍葵學名 *Solanum nigrum* L.，植株開張性較大，匍伏地面，葉片較濃綠，每一花序平均8朵小花。少花龍葵學名為 *Solanum pho-teinocarpum* Nakamura et Odashima。葉色較淡綠，為傘形花序，平均4朵小花。目前野外田間以少花龍葵植株較多，原產於熱帶、溫帶地區，本省自古即有野生，視為雜草類，至60年起，有少量人工栽培。野生者全年均可生長，以每年5月及10～11月最多。在屏東縣萬丹，雲林縣二崙、崙背，台北市雙園區堤防外河床等地方有少量人工專業栽培。其餘為各地部份農家，零星種植及自野外採摘供自食或送往一般傳統市場販售。

黑甜仔菜之莖葉均可食用，果實成熟為烏黑色，亦可摘食，惟不宜過量，植株發育至25～30公分可採收，在本省雲嘉南地區從播種至採收，夏季為30～40天，秋冬季約為28～30天。新植栽培可全株採收，亦可自莖枝分支處採摘或僅採摘嫩梢之宿根栽培，惟產量均較新植栽培低，且纖維含量亦較高。

少花龍葵及龍葵葉片維生素C含量頗多，每100公克分別有62.44毫克及63.84毫克。亦含豐富之維生素A及鈣且葉片含量大於莖（附表）。黑甜仔菜在早年有抗炎消腫、鎮咳、祛痰、及利尿等療效記載，晚近經本場委託高雄醫學院藥材學研究室之藥理分析得知：龍葵或少花龍葵植株之水煮抽出物可抑制由Carrageenin所誘發之小白鼠足蹠浮腫及抑制四氯化碳導致之肝損傷，具抗炎效用及保肝活性。

選購時以植株深綠、葉片完整、未抽苔開花、基部能折斷者為佳。

龍葵及少花龍葵植體成分分析表

項 目	單 位	少花龍葵		龍 葵	
		葉片	莖	葉片	莖
水 份	g/100g	89.46	92.66	90.70	94.80
灰 份	g/100g	1.98	1.73	1.91	1.52
粗脂肪	g/100g	0.22	0.01	0.23	0.08
粗蛋白	g/100g	3.65	1.29	4.10	1.16
粗纖維	g/100g	0.98	1.60	1.06	1.73
熱 量	kcal/100g	31.42	16.09	26.47	8.20
維生素A	IU/100g	3,783.00	340.00	5,472.00	350.00
維生素B ₁	mg/100g	0.15	0.04	0.15	0.03
維生素B ₂	mg/100g	0.41	0.06	0.34	0.06
維生素C	mg/100g	62.44	11.80	63.84	6.10
鉀	mg/100g	358.12	413.65	319.10	498.73
鈣	mg/100g	233.96	133.27	328.76	156.01
鐵	mg/100g	1.41	2.45	15.66	3.54
磷	mg/100g	57.58	27.50	42.10	35.86



薑爆龍葵

材料：
龍葵或少花龍葵300公克，沙拉油1湯匙，薑絲50公克。

調味料：
鹽1茶匙，味精少許。

作法：

1. 龍葵或少花龍葵洗淨去老莖，切段川燙撈起備用。
2. 起油鍋爆薑絲，待香味四溢時放入少花龍葵或龍葵大火快炒，加入調味料，趁熱食用風味獨特。



龍葵蛋花湯

材料：
龍葵或少花龍葵200公克，雞蛋2粒。

調味料：
鹽1茶匙，味精少許，蔥花2湯匙，香油少許。

作法：

1. 龍葵或少花龍葵洗淨去老莖，切段備用。
2. 鍋中放水4杯，加入龍葵或少花龍葵煮熟後，滴上香油。龍葵煮熟後，將蛋打散放入鍋中，加調味料撒上少許蔥花，滴上香油即成。



黑甜仔菜鮮蝦粥

材料：
龍葵或少花龍葵200公克，米飯2碗，蝦仁75公克，肉絲100公克，胡蘿蔔半條，青蔥3支，沙拉油2湯匙。

調味料：
鹽2茶匙，味精少許。

作法：

1. 龍葵或少花龍葵，肉絲及蝦仁洗淨備用。
2. 起油鍋炒肉絲及蝦仁待用。
3. 米飯熟粥後依序加入胡蘿蔔、肉絲、蝦仁、龍葵或少花龍葵，煮熟，加調味料撒上蔥花即可。



凉拌龍葵

材料：
龍葵或少花龍葵300公克，蒜仁5~6瓣，紅辣椒1支。

調味料：
醬油3湯匙，白開水1湯匙，味精少許，沙拉油1湯匙，香油數滴。

作法：

1. 龍葵或少花龍葵摘嫩莖洗淨切段，以沸水(加少許鹽)川燙，撈起置盤中。
2. 將蒜仁切碎，紅辣椒切丁，加入調味料拌勻，淋上川燙過之龍葵或少花龍葵即可食用。