



庭園盆栽「台灣人參」

台灣人參

學名：*Talinum crassifolium* Wild

別名：土人參、假人參、參仔葉

台灣人參屬馬齒莧科（Portulacaceae），俗名土人參、假人參，可能因種子長出之根，肥大狀似人參而得名。

筆者認識台灣人參是在高冷地做蔬菜輔導工作時，因工作之便在苗栗縣南庄鄉鱒魚場附設山產店用餐時，其中有一道「台灣人參」，經南庄鄉農會推廣股長黃欽錫先生推薦，據說是原住民老祖宗的天然美蔬，筆者也隨手在鱒魚場餐廳旁邊拔十餘棵回家栽種。

台灣人參在海拔800公尺以上的地方有很多野生，有時一樣就可採1公斤多，到處皆是，形同雜草。台灣人參生性很野，在平地亦可種植，有一次與台灣大學園藝系蔡平里教授到高冷地會勘時，見筆者採台灣人參，蔡教授說台大實驗室的樓上與周邊到

處都是台灣人參，有機會還可來台北採摘。

台灣人參繁殖法有三種：用母株分株法、老枝幹扦插法、種子實生法。由種子長出之小苗種後就會有假人參之出現，前二種方法只會長出我們所需之葉片而已。一般以畦面寬1公尺種3行，行株距以30公分×30公分，分枝力很強，大概種植後1個月左右即可開始採摘。平地可於3月下旬至4月上旬種植，整地時最好施用有機質肥料，依各種品牌之不同每坪約可施用2~3公斤，施用後充分與土壤混合再行種植。如果菜園內很會長雜草，亦可先覆蓋銀灰色塑膠布再種植，就可免除雜草之工作，台灣人參亦可用箱式栽培，放置屋頂或住家圍牆周邊可以美化綠化環境。

台灣人參採摘時以4~5片葉

為宜，不要摘太長，再加一道去頭之手續，採摘後用水沖洗後即可下鍋青炒。青炒時加數片蒜頭，味道更佳，如拌以豬肉絲或牛肉絲青炒更佳，台灣人參炒後要立即上菜，放久後會與空心菜一樣產生褐變現象。

台灣人參很容易為人們接受。3年前桃園縣楊梅鎮有位楊先生在美國種菜，曾到桃園區農業改良場來，找筆者討論原生蔬菜，晤談2小時餘，他說美國人亦流行吃原生蔬菜，以免除對農藥之恐懼，且有藥療作用，臨去還要了幾十株台灣人參根球去美國試種。中壢市農會蔬菜產銷班呂水利班長曾種過台灣人參，1台斤50元很好賣，很受歡迎，現在是盛產期，可到市場買些品嚐。



市場出售小包裝



大火快炒，趁熱食用。

慈菇



慈菇，又名茨菇、水慈菇、剪刀草、燕尾草、水芋等，為多年生宿根水生草本植物。在台灣野生的慈菇常見於水田、灌溉溝渠內、山地水溝溪旁，也是本省水田主要雜草之一。

慈菇之球莖、根莖均長進土

中，僅葉柄、葉片露出水面。葉片呈箭簇三角形，基部二叉呈剪刀形；莖分為短縮莖、匍匐莖、球莖。採球莖行無性繁殖，也是可供食用部位。球莖似卵形或扁圓形，預端有一頂芽，外被黃色或褐色之薄皮膜，將皮膜除去後

，呈乳白色。

慈菇球莖的營養價值極高，富含澱粉、蛋白質、醣類，品質甚佳。質地清脆可口，味道殊美，無纖維，可以清炒、油炸，或與肉品燉煮食用，據本草綱目記載，有解百毒、退火之功效。❖



里肌鮮蔬

材料：

慈菇(去皮)	200公克	魚板	10片
小里肌肉	150公克	油	2湯匙
香菇	3朵	鹽	2/3茶匙
四季豆	5根	味精	少許
玉米筍	3根	胡椒粉	少許
紅蘿蔔	3片	糖	少許

做法：

- 慈菇洗淨切片。小里肌肉切薄片。香菇泡軟，切絲。四季豆斜切小段。玉米筍切成兩片。紅蘿蔔切花型。
- 四季豆、玉米筍及紅蘿蔔皆煮熟備用。
- 起油鍋，先爆香菇，待香味四溢時加小里肌肉同炒數下，再加慈菇同炒並調味，撒少許水並將四季豆、玉米筍及紅蘿蔔倒入拌勻即成。
- 將炒好之里肌鮮蔬盛於淺色盤子，以魚板圍飾即可上桌。



蛋捲

材料：

慈菇(去皮)	80公克
蛋	4個
葱	4根
蘿蔔乾(細)	2湯匙

調味料：

油	2湯匙
鹽	1/4茶匙
味精	少許
糖粉	1/2茶匙

做法：

- 慈菇洗淨，用刀背拍裂再剝碎。葱切細粒。蘿蔔乾泡水去鹹味，擠乾備用。
- 蛋打散，加慈菇、蔥花、蘿蔔乾及鹽、味精、糖粉拌勻。
- 平底鍋淋1/2湯匙油，待鍋熱，倒入1/2(2)項料，使成圓型蛋皮，見蛋即將全熟將蛋皮捲成條狀，以小火煎片刻，盛起。
- 待蛋捲冷卻，切成厚片即成。