



刺莧莖炒蛋，天然野味。

# 刺莧 有紅白二種 無人工栽培

學名：*Amaranthus spinosus*

**刺** 莧屬莧科作物，學名 *Amaranthus spinosus* Linn. 有白刺莧與紅刺莧二種。刺莧與莧菜相同，一株即可產生很多種子，到目前為止尚沒有人工種植，其中以白刺莧較受人們重視，因有藥療作用，取白刺莧之成熟根部與瘦豬肉或是排骨一起燉煮，其湯可以保護肝臟有清涼之效。最近筆者八十高齡的岳母患有心臟擴大症，經常看醫生吃藥有時候還住院治療，效果不佳，有人告知以白刺莧的根部燉豬心，連續吃5~6次，近況良好。平常也可以當家常藥膳，飲食養生，就像人參雞、狗尾酒雞、當歸鴨一樣。一般菜園中紅刺莧都會被拔除，但白刺莧就保留下來，不因其長刺而受人們之討厭。

刺莧可吃部份為幼嫩之莖部，紅白莧都可吃，表皮剝除之後看起來都一樣。紅刺莧沒有藥療作用，不受人們喜愛，要在未有花蕾長出前，從地表割起，割後把葉片與刺削掉，就形同菜苔或蘆筍般，要煮之前把表皮用手撕去，便成一條小菜心，用開水煮數分鐘取出與蒜清炒或與肉片一齊炒即為一道佳餚。採摘刺莧要特別小心，讓刺刺到手指很不易

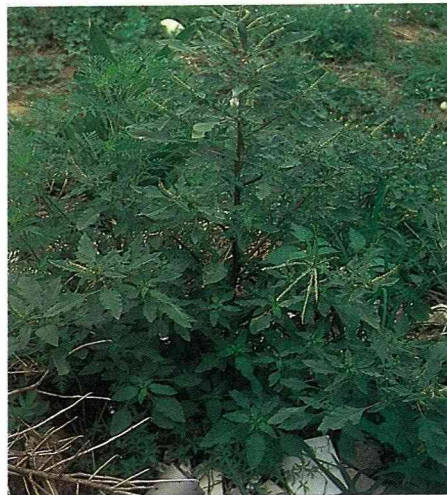
取出，因其刺與肉色相同。去皮的刺莧心不用開水煮過直接清炒或炒肉片亦可，只不過莧菜味較濃，有點澀味而已。

莧菜類是最不受蟲為害的一種蔬菜，含有豐富的維生素A，還有清血作用，日本的雜誌曾有報導說可以防止過敏症等諸多好處，是不需噴灑農藥的安心蔬菜，刺莧野生於大自然中效力可能更超過人工培育的莧菜，筆者常到野外採摘。白刺莧可當菜亦可做藥用，在無人工栽培下，不出幾年可能也被列為“稀有植物”，成為不易採到的野菜了。

刺莧為多種子的雜草，只要成熟的刺莧從地表割取後曬乾敲種子便落下來，再與播種莧菜的方法整地播種，刺莧必定會長得非常良好。一般採摘野生的刺莧，最好採密集生長者，直立而不分枝，如採摘單株獨立生長者分枝多，不好去皮，在野外如有堆積枯枝爛葉的地方或菜園整地後再廢耕的地方，都有可能密集生長，採個10株左右即可炒上一盤。到郊外稍加注意，隨時都可遇到，採上幾株，你就可以享受大自然中生長的野味。



白刺莧，有藥效。



紅刺莧，當菜蔬。