

昭和草



昭和草(Nodding burnweed)為菊科昭和草屬之一年生草本植物，別稱神仙草，野木耳，飛機草，菊芹等。學名 *Erechtites valerianaefolia* (Wolf) DC.。原產南美，在日據大正年由日本引進本省栽植。幼苗及嫩莖葉均可食，涼拌，炒食及煮湯均非常可口，其維生素A含量高達9,742國際單位。

選購或採摘時以葉柄易折斷者為佳。昭和草之葉片較薄，因此宜用大火快炒。



野生昭和草，種子隨風飛揚。



人工栽培昭和草菜園

●昭和草植體營養成分

項 目	單 位	葉 片
水 份	g /100 g	91.40
灰 份	g /100 g	1.70
粗脂肪	g /100 g	0.13
粗蛋白	g /100 g	2.38
粗纖維	g /100 g	1.25
熱 量	Kcal/100 g	23.26
維生素A	IU/100 g	9,742.00
維生素B ₁	mg/100 g	0.08
維生素B ₂	mg/100 g	0.18
維生素C	mg/100 g	0.00
鉀	mg/100 g	393.22
鈣	mg/100 g	80.26
鐵	mg/100 g	15.71
磷	mg/100 g	61.87
菸鹼酸	mg/100 g	0.40



香炒昭和草

作法

1. 昭和草洗淨切段備用；紅辣椒切末。
2. 起油鍋，爆蒜頭及紅辣椒，放入昭和草，大火快炒，加鹽及味精調味即可。

材料

昭和草300公克
蒜頭2粒
紅辣椒1支
沙拉油1大匙

調味料

鹽½小匙
味精少許