

野 苋

野 苋為苋科苋屬一年生草本植物。在本省常見之野苋有二種，一為野苋 (Green amaranth, Pig-weed)，別名綠苋、豬苋、山杏菜



■刺苋 (左) 野苋 (右)



■刺苋嫩梢

、山苋菜、烏苋。學名 *Amaranthus viridis* L.。野苋全株光滑無刺，約 40~80 公分高。莖梗綠色，夏秋開穗狀花序頂生或腋芽頂生。另一為刺苋 (Spiny amaranth, Prickly amaranth)。別名假苋菜、刺苋。學名 (*Amaranthus spinosus* L.)。植株 120~150 公分高，莖梗呈淡紫色，葉柄基部長出一對尖刺。植株較野苋略高，花穗亦較長。

野苋植株營養成分以鉀及鈣含量較多如附表，可全株使用，刺苋則須去皮後，取其嫩莖葉以大火素炒或煮魷魚粥，滋味奇佳。

野苋營養成分分析

項目	單位	葉片
水份	g/100g	85.9
灰份	g/100g	2.3
粗脂肪	g/100g	0.6
粗蛋白	g/100g	6.3
粗纖維	g/100g	1.2
熱量	Kcal/100g	4.54
維生素 A	IU/100g	—
維生素 B1	mg/100g	0.0008
維生素 B2	mg/100g	0.0003
維生素 C	mg/100g	11
鉀	mg/100g	400
鈣	mg/100g	335.6
鐵	mg/100g	4.7
磷	mg/100g	90.6
菸鹼酸	mg/100g	1.21



■野苋嫩梢



■野苋粥

刺苋魷仔魚羹

材料：刺苋 200 公克，魷仔魚 75 公克，素肉條 75 公克，太白粉 1 湯匙，蔥、薑、沙拉油 1/2 湯匙。調味料：鹽、味精少許。

做法：

1. 從刺苋嫩梢、頂端沿著莖梗，將突起小刺剝除，洗淨備用；素肉條、魷仔魚洗淨，薑切絲，蔥切珠備用。
2. 起油鍋爆薑絲，入素肉絲炒熟。
3. 鍋中盛水 2 杯煮滾後，加入前已炒熟之素肉絲及刺苋煮熟，以太白粉勾芡後，放入魷仔魚，加調味料，撒上蔥花即可。



■刺苋魷仔魚

野苋粥

材料：野苋 300 公克，肉絲 75 公克，魷仔魚 30 公克，米飯 2 碗，紅蔥頭 3 粒，蔥，沙拉油 1 湯匙。

調味料：鹽，味精少許。

做法：

1. 野苋、肉絲及魷仔魚洗淨備用；紅蔥頭切碎。
2. 起油鍋，爆香紅蔥頭，入肉絲炒熟。
3. 米飯煮成粥後，加入肉絲、野苋及魷仔魚，加調味料，撒上蔥花即可。

