

青葙營養成份分析

青葙

青葙 (Feather cockscomb, Quail grass) 為莧科雞冠屬一年生草本植物。別名野雞冠、雞冠莧、草蒿、白雞冠、草決名及崑侖草。學名 *Celosia argentea* L.。在熱帶及亞熱帶分布甚廣。株高 30~100 公分有白花青葙及紫紅色青葙，前者開白色穗狀花序，常見於屏東及台東等地，後者則呈淡紅色。青葙通常採種子繁殖。青葙之幼苗及嫩莖葉均可食，先以沸水川燙，撈取瀝乾後，素炒即可。(本系列完結篇)

項目	單位	葉片
水份	g/100g	90.1
灰份	g/100g	1.86
粗脂肪	g/100g	3.56
粗蛋白	g/100g	4.33
粗纖維	g/100g	0.71
維生素C	mg/100g	30.6
鉀	mg/100g	410.0
鈣	mg/100g	128.6
鐵	mg/100g	9.62
磷	mg/100g	108.6

可供食用的青葙嫩梢



紫紅色青葙幼苗



白花青葙植株



度及覆蓋處理等栽培模式進行評估。桃園場進行葉用甘藷之研究，迄今亦已獲致不少成果並推廣供農家採用。而其他鄉土野菜之研究尚包括假人參、青葙、白花馬齒莧、昭和草、珍珠菜等。

為了讓消費者進一步了解鄉土蔬菜，台南場已進行鄉土蔬菜植體營養成份分析，編印食譜，並進行超市現場烹調品嚐示範。此外對於一些具醫療效用之野菜，則委託高雄醫學院進行藥理分析，讓消費者吃的更安心。

由於各區改良場之分工合作，目前鄉土蔬菜之開發、栽培及食用已漸漸蔚為風潮，面對未來加入世界貿易組織暨貿易自由化之影響，本省鄉土蔬菜產業是頗具發展潛力的。

由於各區改良場之分工合作，目前鄉土蔬菜之開發、栽培及食用已漸漸蔚為風潮，面對未來加入世界貿易組織暨貿易自由化之影響，本省鄉土蔬菜產業是頗具發展潛力的。

結語

本省夏季高溫多濕，蔬菜栽培不易，加上蔬菜栽培過程中，由於農藥施用量略高，蔬菜污染也相對提高，故消費者開始崇尚自然、健康且污染較少的蔬果，因此一些野生的鄉土蔬菜遂登堂入室成為餐桌上佳餚。鄉土蔬菜由於生育強健，栽培管理容易，病蟲害較少，烹調後有特殊風味，營養成份也不遜於一般的栽培蔬菜，為頗具發展潛力的新興菜種，漸漸受到消費者及研究人員的重視。本省鄉土蔬菜資源十分豐富，惟泰半仍散見於田間野外，因此透過有系統的蒐集，人為馴化及集約化栽培模式之建立，陸續開發更多的鄉土蔬菜，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，尚可增加葉菜種

類，滿足消費者多元化之需求。

多年來，由各改良場依地域及氣候環境等進行分工研究：台南區農業改良場進行藤三七、龍葵、少花龍葵、洛葵、隼人瓜等鄉土野菜之採種及栽培體系之建立。高雄場致力於水生鄉土蔬菜如學菜、野蓮、尖瓣花、慈姑及菱角之種子發芽、肥料量、灌水及最適栽培密度之探討。台中場則針對山芹菜及埃及錦葵之遮蔭軟化，種植期及嫩梢採收長度進行研發。台東場著重於過溝菜蕨、紅鳳菜及苦苣之種植密

蒜炒青葙



蒜炒青葙

材料：青葙 300 公克，蒜頭 2 粒，沙拉油 1 大匙
調味料：鹽 1/2 小匙，味精少許
做法：1. 青葙嫩梢洗淨後備用，蒜頭拍碎。
2. 起油鍋，爆蒜頭，放入青葙，大火快炒，加鹽及味精調味即可。