

節令



美食

提要

- 21 蚵仔白菜·小西瓜
- 22 我婆婆最拿手的紅糟菜
- 25 原味金針
- 26 健康食譜
- 28 台灣飲料植物 [4]
- 32 保健藥草：車前草

紅鳳菜



學名：*Gynura bicolor* (Willd.) DC.

英名：Gynura s. Deux Couleurs

別名：紅菜，紅莖菜，天青地紅
(因葉片正面青色背面紅色之故)，雙色三七草，地黃菜，紫背天葵，腳目草。

科屬：菊科三七草屬多年生草本植物。

性狀

植株高約30至40公分，屬淺根性作物。葉互生，正面青綠色，負面紫色，原產中國及馬來西亞，本省早期自大陸引進。市面上有大葉(紅梗)種及小葉(青梗)種。適亞熱帶與溫帶氣候，環境適應力強，有機質腐植質土壤最適生長，排水和保水性良好地方最佳。

第一次用種子撒播後移、定植，高1尺半後可採收，施肥灑水之後每隔10至15天可採收一次，連採9次再行更新重播。採收後每0.6公斤捆一把，葉片排列整齊平放。

產期

全年均有生產，冬、春季是盛產期。施用農葯機會不多。

產地

全省均可種植，冬季集中中南部，夏季集中北部。來自雲林縣二崙鄉、台北縣蘆州、樹林及北市社子等地方，品質佳，有長期種植供應上市。

交易量

台北果菜批發市場每日交易量約300至600公斤不等，每公斤批發價自20至35元之間。

食用法

素食者直接下鍋單炒薑片加適量麻油、味精、鹽等。或拌炒肉絲、魚丸切片、木耳，加少許米酒等，趁熱佐飯很合胃口。紫紅色的葉汁是營養成份，不分早、午、晚餐均可食用。

■