

# 節令



# 美食

## 提要

- 19 椰子與紅菜豆
- 20 懷念芋橫
- 22 談「柿」的名稱與流傳
- 26 健康食譜
- 28 台灣飲料植物〔5〕

## 落葵



學名：*Basella rubra* L.

英名：Red Malabar Nightshade

別名：因葉片冷滑如葵，故稱落葵，所結果實的種子紅紫色，古人作為化妝的胭脂原料，又稱胭脂菜、胭脂菜、紅落葵、蟬菜；目前市面上習稱「皇宮菜」。古名稱潺菜、落葵、藤菜、藤葵、天葵、御菜、牛皮凍。

科屬：落葵科落葵屬 1 或 2 年生草本植物，是較特殊具有回旋性、肉質蔓性的草本植物。

產期：2～6 月及 9～11 月盛產，12～1 月及 7～8 月淡產，嚴冬或酷熱時產量減少。

產地：全省各地郊野或東部住家

籬笆常見馴化野生。目前已有少量人工種植，供自採自食為主，作經濟栽植供應市場者，以雲林縣二崙鄉復興合作農場轄內場員菜田為主，長期採收供應消費市場批售。

交易量：台北批發市場，平均每日有 300～500 公斤交易量，每公斤批發單價 15～25 元。

食用法：洗淨後入鍋猛火快炒，加蒜仁、肉絲、鹽、味素等炒 2 分鐘，趁熱食之鮮綠嫩脆，味道特別新鮮。或開水燙煮，混炒蝦仁，煮紅燒豆腐、蛋花湯。

選購要領：葉片肥厚有光澤，新鮮青綠，無病斑不枯焦，莖短菜大，心葉長片者為佳；並以不抽苔開花為宜。