



■成熟採收之刺莧。

刺莧

刺 莧屬莧科作物學名 *Amaranthus spinosus* Linn 有紅刺莧與白刺莧兩種。其中以白刺莧用途較廣，本刊在 84 年 9 月號 (21 卷 9 期)，曾以野生蔬菜報導過，這種亦菜亦藥的植物漸受人們重視，苗栗縣頭屋鄉青草茶產銷班班長彭霖霖先生以有機栽培法種植一分多地的刺莧，供製作茶包，沖泡容易，對尿酸之保健效果良好。

刺莧在幼嫩未開花前，從地表刈取，把莖之表皮剝除，用開水燙過炒肉絲為一道好菜，不亞於菜心或蘆筍，成熟之根與瘦肉或排骨一起燉煮，湯可保護肝臟，有清涼之效，筆者高齡岳母有心臟擴大症，看西醫吃藥，甚至於住院，效果

也不佳，後經友人告知以白刺莧之根部燉豬心連續服用 5-6 次，效果良好。

彭霖霖班長在白刺莧成熟後，連根拔起，

清洗切斷曬乾，加工成茶包對尿酸有保健作用。莧科的作物一般蟲都不大吃，為一種良好的夏季蔬菜，含有豐富的維生素 A，還有清血及預防過敏等多種好處。筆者曾在 50 年代末及 60 年代初連續在非洲之象牙海岸工作四年，經常看當地人採野莧煮湯，當地的非洲人雖然營養不佳，個個亦是壯壯的，那時候尚不知莧科的作物有這麼多好處。

經台灣省衛生處之統計，十大死亡原因以癌症連年居首位，罹患癌症因素很多，諸如空氣污染、過期或不新鮮之食物含有黃麴毒素，或在蔬菜栽培上氮肥施用過量使蔬菜有過量的亞硝酸鹽等都有可能，但莫過於在蔬菜或農作物栽

培上對病蟲害之防治過當，過量施用農藥等之直接為害為最大，所以近年來全球都在推行有機栽培，使農牧產業之廢物回歸自然，減少對環境之污染，更提供給我們高品質又安全的農產品，例如：有機蔬菜、有機米、有機水果、有機青草茶，甚至於還有有機鮮乳的推行，這些產品在栽培過程不施化學肥料，不噴農藥，亦不噴洒殺草劑等之措施。

白莧的有機栽培非常簡單，把預定種植白莧的園圃充分整地，再施用有機肥，市售或自製均可，自製之有機肥亦需充分發酵，方可使用，每分地可施用 500-1,000 公斤，於第二次整地時均勻撒佈，攪拌於土中，再行播種，播種後如有噴灌設備就加以噴洒灌溉，如無噴灌設備亦無妨，於下雨後濕潤野莧就會自然長出，以愈密植愈佳，密植較不容易分枝生長高度可達一公尺多，等到開花種子稍具成熟即可採收，採收後只須加施有機肥 200-300 公斤，施用後以淺耕方式略加整地。



■粗加工之白刺莧。