

新興蔬菜馬齒莧

選種·栽培·食譜

馬齒莧屬於馬齒莧科，英名purslane 學名爲*Portulaca oleracea* Linn. var. *sativa* DC，俗名長命菜、五行菜、瓜子菜、荷蘭菜等，台灣俗稱寶釧菜、豬母乳，爲一或二年生草本。起源於印度，後傳播到世界各地，西喜馬拉雅山、俄國、南希臘一帶地方亦認爲是其原產地。現今於世界溫帶和熱帶地區、廣泛分布有野生種，何時被利用爲蔬菜已無法可考，在歐洲已有專供蔬菜之改良種，利用爲生食或煮食之蔬菜。法國、德國、荷蘭、越南、中國、華南地區皆有栽培。其他可供食用之近緣種有*P. quadrifida* Linn. 及*P. pilosa* Linn. 前者爲世界性溫帶雜草，後者原產於熱帶美洲，印度也有分佈。中國除高寒帶地區外均有分布，在田邊、地角、荒地也都有野生類型。

■馬齒莧是兼具藥用、觀賞等多用途之新興蔬菜。

馬齒莧自古即爲一種民間草藥，近代科學研究發現馬齒莧的營養豐富，經過烹調處理則口感清脆、風味獨特，而且病蟲害少、生長快速，可作爲經濟栽培的健康蔬菜；更特別的是，馬齒莧花色豔麗品系多，當作花壇植物亦賞心悅目。如此多采多姿而且秀色可餐的植物，實不多見，台灣省農業試驗所近年進行馬齒莧的種原收集，從12種花色品系的比較試驗中，發現「黃瓣紅心」與「白花品系」的品質最優、產量最高，是具有發展潛力的新興蔬菜。

■橘黃色單瓣馬齒莧。





■野生種馬齒莧

型態與習性

馬齒莧植株形態，可分為直立型、半匍匐型及匍匐型品系三種。馬齒莧屬C4型植物，性喜高溫，喜肥沃向陽地，對土壤之選擇性不強，蔬菜用以砂質壤土最佳，耐旱、耐濕，生命力極強，台灣地區種植期，南部從2月下旬開始，中部可在3月上旬起至11月間種植，溫度以25~35°C，水分及肥料充分供應時生長最佳。

農試所園藝系，自83年開始收集馬齒莧種原，目前共收集12品系。馬齒莧開花後，可由蜜蜂傳粉而結果，花期長達1-3月，花朵開放時間不一，以小黃花品系開放時間最短，單瓣花品系其次，大約日出至10點，開始萎凋，重瓣花品系開放時間最長可達中午，中午後花朵自然枯萎。各品系中，依花瓣之大小可分成二類型：

(一)小花瓣型

(1)野生種小黃花馬齒莧：屬匍匐性品系，莖部粗，分枝



■白花重瓣馬齒莧

多，莖色深暗紅色，酸度高，一般少人食用，抗病蟲性特強。

(2)直立小黃花馬齒莧：為農友種苗公司引進品種又叫荷蘭菜，葉片較大，酸味稍高，生長迅速。

(二)大花瓣型

(1)單瓣品種：白花馬齒莧、紅花馬齒莧、赤紅花馬齒莧、淺黃花馬齒莧、深黃花馬齒莧、淺紫花馬齒莧、深紫花馬齒莧、橘黃花馬齒莧等，主要特徵花瓣大，花徑達2.5-3.5公分，酸度低，生長快速，半匍匐性。白花品系馬齒莧，係目前作為蔬菜食用最廣泛之品系。

(2)重瓣花品種：白花重瓣馬齒莧、黃花瓣紅心重瓣馬齒莧、黃花重瓣馬齒莧、紫花重瓣



■黃花重瓣馬齒莧



■淺黃色單瓣馬齒莧

表2. 白花、黃瓣紅花與野生種馬齒莧營養成份分析

營養成份	白花馬齒莧	黃瓣紅花馬齒莧	野生種馬齒莧
(mg / 100g fresh wt.)			
水分(%)	95.44	95.24	92.18
粗蛋白(%)	1.34	1.38	1.54
粗脂肪(%)	0.14	0.15	0.31
灰分(%)	1.04	1.20	1.51
Vit.c(mg%)	5.6	4.7	7.4
不溶固形物(%)	1.73	2.07	3.73
糖度(Bx)	2.0	2.0	2.0
酸度(%)	0.09	0.11	0.33
胺基態氮(mg%)	9.4	6.6	6.5
水溶性糖(%)	0.32	0.31	0.88
硫	11	14	12
磷	26	30	33
鈉	27	28	12
鉀	468	471	582
鈣	43	69	95
鎂	37	56	120
鐵	1.39	1.65	1.40
錳	1.90	2.42	0.46
銅	0.09	0.11	0.10
鋅	0.39	0.48	0.33
硼	0.14	0.16	0.27
鋁	3.18	4.26	3.22

表1. 馬齒莧園藝特性

品系	葉長(cm)	葉寬(cm)	莖長(cm)	莖粗(cm)	株高(cm)	葉形	葉色	莖色	植株形態	花色	花徑(cm)	酸味	葉厚(mm)	單株重/g	小區產量2m ² /g
紅花品系	4.1	1.7	31.8	0.4	11.0	湯匙形	綠	淡紅綠	半匍匐	紅	3.5	無	1.3	161	2,898
黃花品系	4.1	1.5	31.1	0.5	23.3	湯匙形	深綠	淡綠	半匍匐	黃	3.6	無	1.1	184	3,312
白花品系	3.8	1.5	27.5	0.5	13.0	湯匙形	綠	淡綠	半匍匐	白	2.7	無	1.4	224	4,032
紫花品系	3.9	1.3	29.6	0.4	11.4	湯匙形	深綠	暗紅	半匍匐	紫	3.3	無	1.7	158	2,844
黃瓣紅心	3.8	1.3	34.9	0.5	13.5	湯匙形	綠	淡綠	半匍匐	黃瓣紅心	3.4	無	1.2	319	5,742
小黃花	5.3	2.4	32.5	0.7	32.5	湯匙形	綠	淡紅	直立	小黃	0.4	微酸	1.3	282	5,076
野生種	3.9	2.2	43.3	0.8	19.0	湯匙形	深綠	淡紅	匍匐	小黃	0.4	酸	1.3	240	4,328

註：定植日期：85.2.13

調查日期：85.3.21



馬齒莧等，其主要特徵為半匍匐性，花朵重瓣，花徑達2.8—3.2公分左右，植株莖色淡綠、酸味低，生長快速，也是作蔬菜用很好的品種。

本所收集各類馬齒莧品系，經觀察園藝特性如表1，其產量比較顯示：以黃瓣紅心重瓣品系產量最高，在2平方公尺小區產量可達5.7公斤，品質佳；小黃花及野生種品系產量亦高，品質較粗硬，白花品系產量居次，品質亦佳。其營養成份，經本所農化系分析如表2，經比較各品系中，酸度含量均不高，以野生種及直立種酸度較高，品味較差。

栽培方法

(一)育苗法

(1)播種法：單瓣馬齒莧，可用種子播種繁殖，因種子細小，可先用乾砂予以混合，再行條播，畦寬1公尺，條播寬度25公分，生長期保持適當的濕潤，發芽後約20~25天左右，即可間拔同時除草。

(2)穴盤扦插育苗法：重瓣馬齒莧，因無種子，故以扦插法來繁殖。依扦插枝條大小，可採45~72格穴盤，取事先備妥之枝條，長約10~12公分，每穴扦插3枝，約2週後生根就可移植田間。畦可採單行或雙行式，單行畦寬60公分，雙行插90公分，株距約30公分，鋪用銀黑色塑膠



布，可減少除草之人工。

(二)灌水及施肥

馬齒莧在高溫期生長迅速，故土壤隨時需保持充分之濕潤，灌水後隨即排水。適當之施肥可提高品質，定植1週後，即施追肥，可使用台肥43號粒肥，施於基部15公分處，每隔2週再施用一次，收穫後隨即補充追肥一次或以尿素500倍液肥澆施，可促使植株再行生長。

(三)收穫

馬齒莧植株長到25~30公分時，於基部3節位處，以刀子割取，可陸續採收多次，任其生長，莖頂端會長出許多花苞來，品質就會降低，馬齒莧水分含量很高，不耐儲運，久放葉片會脫落、軟化，需趁新鮮儘早煮食。

未來展望

馬齒莧為一種可食用又兼具觀賞價值的新興作物，經選出之黃瓣紅心重瓣品系及白花重瓣品



■深紫色單瓣馬齒莧。



■淺紫色重瓣馬齒莧



■由農試所選出高產質優的黃瓣紅心馬齒莧。

系產量特高，在生長適期，少有病蟲害發生，為一種無農藥、無污染之清潔蔬菜，頗具推廣及食用價值。在藥用方面，據台北醫學院楊玲玲教授指出，馬齒莧具清熱解毒、散血清腫、可治熱痢、膿血、熱淋、血淋、帶下、癰腫惡瘡、丹毒、瘰癧等有抗菌作用，臨床報導可用於收縮子宮。據英國自然雜誌NATURE刊載，馬齒莧含有高濃度去腎上腺素，它能促進胰島腺分泌胰島素，以調節人體內糖代謝過程，進而降低血糖濃度，保持血糖恒定，對治療糖尿病有良效，其他功效頗多，值得進一步研究與利用。 [2]

馬齒莧食譜

夏日預防下痢涼茶

材料：馬齒莧1斤、車前草半斤、薄荷4兩、冰糖適量。

作法：馬齒莧、車前草除去雜質，洗淨切碎放入不銹鋼鍋中，加3公升水，煮沸後改用小火煮30分鐘，再將洗淨切碎之薄荷加入煮沸，即刻熄火，燜30分鐘後，用雙重紗布過濾，濾液加入適量之冰糖，放入冰箱中冰涼，即為夏日防止下痢退火之涼茶。

說明：本涼茶除防止下痢外，兼具有利尿，可防止夏日尿道發炎。馬齒莧含鉀鹽十分高，腎臟病之病人慎飲。(台北醫學院楊玲玲教授/提供) [2]