

常見野菜的繁殖及食用法(2)

藤三七與洛葵

文圖／王次男



藤三七

藤三七 (*Anredera cordifolia*), 又稱洋洛葵、熱帶皇宮菜、藤子三七及三七等, 為洛葵科洛葵屬多年生之蔓性植物, 原產巴西。台灣地區於民國65年引起栽培, 目前以台北、宜蘭、雲林、台南及台東等地栽培較多。

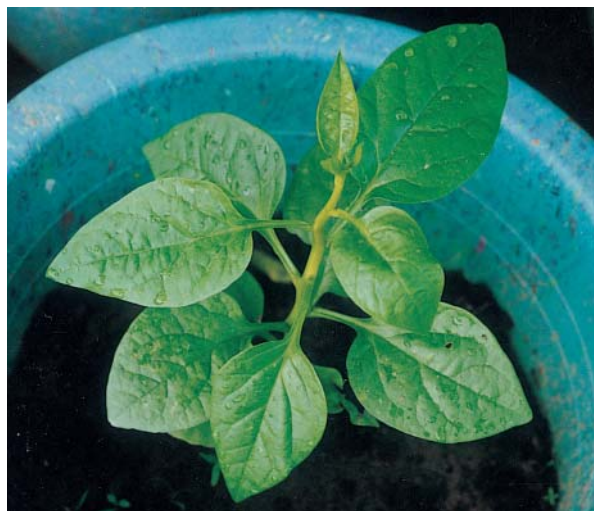
藤三七一般利用其珠芽或扦插等無性繁殖方式繁殖, 苗期約1個月, 即可移植於本圃。

葉片以麻油大火配薑絲快炒, 趁熱食之, 風味絕佳; 炒肉絲、腰花或油炸成天婦羅, 味道亦佳; 亦適合燉雞腿湯。有滋補、消腫、活血、降血糖等功效, 並有抗炎及保肝作用。

洛葵 (*Basella alba*), 又稱天葵、皇宮菜、牛皮凍等, 與藤三七同為洛葵科洛葵屬多年生草本植物, 有綠色種及紫色種, 原產中國及印度, 台灣地區於1661年自大陸華南引進, 目前以雲林及嘉義兩縣栽培較多。

台灣地區在3月以後氣溫達18℃以上均可栽植, 可用種子或扦插繁殖, 由於洛葵種子種皮堅硬, 播種前須先浸水一天後較易發芽整齊, 於春季4~5月時直播, 而扦插繁殖宜選擇生育良好的枝蔓, 苗長15公分, 直接扦插於本田。

洛葵素炒、炒肉絲、煮湯均可口, 炒食前先川燙一、二分鐘, 可除去鄉土蔬菜之黏性野味。莖葉可為藥用, 有解熱、利尿、通便及消腫等功效。



洛葵盆栽