

常見野菜的繁殖及食用法(3)

山芹菜與過溝菜蕨

文圖／王次男



山芹菜

於8~9月直播於本圃。適合炒食及煮湯，與一般芹菜的煮法相同，葉片可油炸成天婦羅來吃，清香可口，亦可入味噌湯或茶碗蒸。全草可藥用，有解熱、潤肺、利濕、止咳之功效，可治高血壓、咳嗽、痢疾、肺炎及水腫等症。

山芹菜 (*Cryptotaenia japonica*)：又稱三葉芹、水芹、鴨兒芹等，為繖形科香芹菜屬之多年生草本植物，原產日本，台灣地區中海拔山區如陽明山、溪頭、阿里山及太平山均發現過野生者，目前以南投縣及桃園縣生產最多。台灣地區野生種莖為紅色，葉柄硬，較無商品價值，目前台灣地區栽培品種於民國73年自日本引進，莖呈青綠色，氣味濃郁，營養較佳。

山芹菜以種子及分株繁殖，通常



過溝菜蕨

過溝菜蕨 (*Anisogonium esculentum*)：又稱過貓、過溝菜、蕨貓、龍頭菜、山鳳尾等，為蹄蓋蕨科過溝菜蕨屬之多年生草本植物，台灣地區以南投、彰化、高雄及屏東一帶栽植較多。一年四季均可種植，其中以春季最為適宜，利用孢子繁殖或採摘野生種分株移植於本田。分株移植3個月後即可採收，可連續採收7~8年，5~10月為其盛產期。

將鮮嫩幼葉及枝蔓切段加薑絲或豆豉快炒，趁熱食用口味較佳，或與梅干菜炒食，或與味噌、麻油拌食，其味亦佳。含菸鹼酸及錳頗多，有促進發育及造血之功效。



7. 前面的保特瓶內放入麻布袋



8. 麻布袋上放入咖啡豆、甜椒、紅綠辣椒及蒜頭



9. 豐收的草莓庭園完成了，五彩繽紛的色彩象徵豐盛的一年

