

常見野菜的繁殖及食用法(4)

馬齒莧·假人參 珍珠菜

文圖／王次男

馬齒莧 (*Portulaca oleracea*): 又稱豬母乳、豬母菜、長命菜等, 為馬齒莧科



馬齒莧屬一年生草本植物, 有黃花及白花2種, 白花者較美味, 低海拔山區均有野生, 台灣地區以南投縣及台東縣栽培較多。可用種子繁殖, 種子播種至採收平均約40天, 亦可用10公分長之莖蔓扦插繁殖。

馬齒莧可用熱水川燙後, 拌麻油或味噌食用, 亦可和蒟蒻及肉絲拌炒並以太白粉芡芡, 拌炒黃豆芽風味亦佳。全草可為藥用, 有消炎、解熱、涼血、止痢、消腫、利尿、殺蟲等功效, 可治糖尿病、痢疾、腳氣病、毒瘡等症。

假人參 (*Talinum crassifolium*): 又稱土人參、台灣野參、參仔菜、東洋參等, 為馬齒莧科假人參屬多年生草本植物。原產熱帶美洲, 本為庭園觀賞植物。1915年引進台灣地區栽植。可種子播種、母株分株及扦插繁殖, 9月上旬播種約10天發芽, 扦插苗發芽較快, 在花穗抽出時即可採收。



假人參嫩莖葉可直接以蒜頭炒食, 或炒三絲(金針菇、木耳及胡蘿蔔), 清爽可口; 根洗淨後與排骨嫩煮, 味道亦佳。莖葉及根部可為藥用, 有解熱、消腫及滋補等功效。

珍珠菜 (*Artemisia lactiflora*): 又稱角菜、香菜、乳白艾等, 為菊科艾屬多年生草本植物, 原產中國大陸, 早期隨漢民族移民引進台灣地區種植, 有綠梗及紅梗二種, 各地有零星栽培。可種子繁殖, 或採取成熟母枝, 剪成10~15公分長扦插於本田內, 亦可用分株法繁殖。



珍珠菜根莖葉採收後加蒜頭素炒, 亦可煮蛋花湯, 風味亦佳。



最新出版

休閒農業概論

定價：450元

陳昭郎教授 編著



- 本書內容理論與實務兼顧；適合作為休閒農業入門課程教學範本。
- 可提供經營者管理實務重要參考及休閒農業教育訓練研習重要教材。
- 隨書附贈資料光碟。
- 本書主要內容：休閒農業之意義與功能、發展背景與過程、發展策略、資源、體驗活動規劃, 台灣休閒農業經營類型, 國際常見之休閒農業, 台灣休閒農業經營現況、規劃、園區組織與管理, 休閒農業經營管理、經營診斷與評鑑、相關法規與休閒農場合法化, 休閒農業發展面臨問題與未來趨勢等, 共計17章360頁。



豐年社

台北市溫州街14號

郵撥00059300財團法人豐年社

郵購另加掛號郵資60元

電話：02-23628148分機30或31

傳真：02-83695591