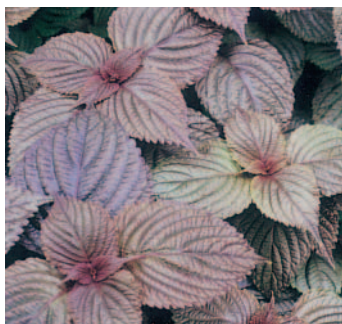


## 常見野菜的繁殖及食用法(5)

# 紫蘇 · 山蘇蕨菜 埃及國王菜 · 巴參菜

文圖／王次男

紫蘇 (*Perilla frutescens*): 又稱荏、紅紫蘇等，為唇形科紫蘇屬一年生草本植物，台灣地區許多山野可見野生種，許多家庭亦都有栽培，與九層塔一樣作為香料、佐料之用，亦可供庭園觀賞，全株呈紫色或紫綠色，株高1~2公尺，甚為美觀。以種子播種繁殖，一年四季皆可栽種。



嫩莖葉可食用外，莖葉及種子皆可做為藥用，莖葉可治感冒風寒、胸悶嘔吐、腳氣、解毒等用，種子則治咳嗽、痰喘及胸悶氣逆等用。紫蘇一般可生食或炒食，可做紫蘇梅，亦可油炸成天婦羅，風味均佳

山蘇蕨菜 (*Asplenium nidus*): 又稱山蘇、山蘇花、鳥巢蕨等，為鐵角蕨科鐵角蕨屬多年生大型著生或岩生蕨類，原產中國、日本、琉球等地。台灣山蘇原產於台灣地區中低海拔1,000公尺以下山地原始林之樹幹及岩石上，耐陰性強，植株生育強健，可供觀賞用，亦為插花花材，早年為原住民食物，成為東部原住民之特產，將芽搗碎可敷創傷。

近年鄉土蔬菜流行，山蘇漸受重視，嫩葉可炒食或煮食，亦可煮稀飯及泡菜，冬春生長慢、夏秋生長快，是夏季蔬菜的新選擇。山蘇可以孢子及分株繁殖，幼苗於定植後2個月，其內緣長出幼嫩捲曲之幼葉即可採食，採收以5~6吋嫩葉尾端部份之2~3吋，平均每月可採收2~3次，4月中旬至7月底產量



較高，每分地可採10~12公斤，每月如收3次，可收30~36公斤，以塑膠袋、塑膠盒包裝銷至台北、台中、高雄大城市。

山蘇烹調前先浸水1小時去澀味，或以鹽水川燙過，再配合煮、炒、燴、涼拌等烹調皆可，最普遍的吃法便是加丁香魚、花生、大蒜及辣椒，大火快炒來吃。

埃及國王菜 (*Corchorus Olitorius*): 又稱山麻、長果黃麻、長蒴黃麻、鬥鹿等，為田麻科黃麻屬之一年生草本植物，原產北非之埃及，曾經是埃及國王及貴族喜愛的蔬菜，故名。埃及國王菜栽培容易，一年四季皆可栽植，可盆栽或直播於土中均可，播種、扦插均可繁殖，一般鮮品可生吃、絞汁生飲，炒、煮、湯皆可，除嫩枝葉可食用外，全草、根及葉皆可川燙用，有清熱、解毒、消炎、消暑、潤腸、利尿，止痛、強心及發汗等作用。



巴參菜：又稱人參菜，原產於台灣地區高冷山地，如桃園縣復興鄉的拉拉山，但現在野生少見，近幾年有人在栽植，由於其根莖葉味道苦澀，因此食用者少，經改良後大為改善，現在台南縣、高雄縣及屏東縣已有農戶栽植，可以種子及扦插繁殖，莖葉花皆可食用外，全草可為藥用，有安腦、醒腦、補中益氣、活血等功效，可治失眠、耳鳴、貧血、腰酸等症。



巴參菜可生吃，亦可絞汁生飲，炒食煮湯及涼拌皆宜，但稍老澀，食前以熱水川燙過，可去澀味。(本系列完)