

紅瓜與赤道櫻草

熱帶原生蔬菜之開發與推廣(下)



赤道櫻草綻放紫羅蘭色的花朵，極具吸引力

亞蔬多年來致力於原生蔬菜之開發，進行蒐集、保存及性狀調查，目前已篩選出多種有市場潛力的原生蔬菜，適合在台灣栽培與推廣。

上期介紹食用嫩梢的紅瓜，本期接續介紹赤道櫻草給消費大眾認識。

貳 紫羅蘭色的芳香赤道櫻草 (*Asystasia gangetica*)

赤道櫻草是爵床科(Acanthaceae)多年生半匍匐性灌木狀草本植物，原產於南亞，並已馴化於其他地區。性喜高溫多濕的生長環境。植株生長迅速，高度可達1公尺左右。莖四方形有毛，葉心型到長卵型對生，長約10公分，基部鈍圓先端尖、波狀緣。花頂生總狀花序（花軸上著生具有花梗的小花），花冠漏斗狀，兩側對稱，冷涼季時綻放紫羅蘭色的花朵，極具吸引力。果實為蒴果有毛，約3公分長，成熟時會縱向開裂，具1~4枚扁圓形種子。

在非洲地區，赤道櫻草是當地人民傳統食用的蔬菜；在南太平洋群島則歸化為地面覆蓋植物。赤道櫻草之嫩梢營養豐富，在熱帶高溫地區容易種植，具有使栽培體系及蔬菜消費模式多樣化的潛力。在蔬菜短缺的夏季及颱風季節，赤道櫻草將是您的新選擇。

田間管理

赤道櫻草可以利用種子及扦插繁殖。種子播

種最適發芽溫度為30/25°C(日/夜溫)，於播種後第7天即發芽，播種後8週即可定植到田間。定植後，在植株長至35公分左右時，其分枝生長發育會由直立傾向匍匐生長，且在定植後10週佈滿畦面，此時即可開始採收嫩梢，之後分枝再轉為向上直立生長。

若採用扦插方式，春夏季為適期。可剪取赤道櫻草中熟枝條約10公分作插穗，扦插於泥炭土



種子發芽



田間栽培



嫩梢採收

中、保持濕度，扦插苗存活率相當高。在一個月後長至25公分左右時即可定植到田間。定植後8週植株枝葉即可佈滿畦面，在定植後9週，可開始採收嫩梢。採收時以手摘取頂端2至3節間長度之嫩梢，約5~10公分左右。採收初期，每兩星期採收一次，平均每次產量約2,500公斤/公頃。約1.5~2個月後，即可每星期採收一次，平均每次產量約為3,000公斤/公頃。在定植後15~22週之間（平均日/夜溫為32.7/25.2℃）可達產量高峰，平均每次產量約為4,000公斤/公頃。

赤道櫻草對土壤之要求並不嚴苛，日照充足與砂質壤土環境即可生長良好。扦插繁殖比種子繁殖可提早採收，且生長較一致。建議農民可在初栽培時利用種子來繁殖，日後再以扦插苗來進行更新。赤道櫻草嫩梢產量隨著溫度之上升而增加，且可週年連續採收，其生長勢強，幾無任何病蟲為害，不需噴灑化學藥劑

溫度逐漸降低到平均日/夜溫為26.0/16.9℃時，產量也跟著下降，並開始開花。花謝後結莢，4~5星期後果莢即成熟、開裂，並將種子彈出。因此若要留種，可於果莢轉成黃褐色時採下置於網袋中，在室溫下1~2天，隨著果莢水分的蒸散，果莢會一個接一個的慢慢裂開，發出"啪啪"的聲響，

種子則因而彈出果莢留在網袋中。一般栽培時，在植株高度高於50公分時即會進行修剪，冬季低溫時生長減緩，也可於隔年早春或花期後進行修剪。倘若是持續週年採收，則不大需要修剪。

營養價值

赤道櫻草嫩梢，富含微量元素，根據亞蔬營養組分析，每100公克嫩梢含有蛋白質3.96公克、類胡蘿蔔素3.36毫克、維生素E 4.4毫克及鐵 5.7毫克。其類胡蘿蔔素含量已達行政院衛生署「國人



開花



結莢



成熟莢



成熟莢縱裂



田間解說

膳食營養素參考攝取量」90%以上，而維生素E和鐵也有40%左右。其抗氧化活性高，且隨栽培時溫度的增加而提升。料理方式可以熱炒或慢火燜煨，食用風味佳。嫩梢營養成份穩定，不會因不同採收季節而有所變化，加上栽培容易，商業栽培潛力高，可使得栽培體系及蔬菜消費模式更趨多樣化。參考食譜動手做做看，讓家中也綻放出紫羅蘭色的芳香！

初試啼聲

爲了將有潛力開發成爲新興健康蔬菜之赤道櫻草介紹給農業推廣人員，期待在不久的將來農民與消費者在蔬菜栽培及食用上有更多樣性的選擇，亞蔬於2006年10月23日舉辦「優質原生蔬菜—赤道櫻草」栽培推廣示範觀摩會，包括農會推廣人員、農民、蔬菜研究人員、以及對原生蔬菜有興趣之民眾共百餘人與會。除了對赤道櫻草之

植物與園藝性狀及營養價值之介紹外，也安排前往赤道櫻草示範栽培田區實地講解栽培管理注意事項。此外，觀摩會現場並準備兩道創意料理，讓參與者品評並填寫栽培意願及品評滿意度問卷調查表。另發送赤道櫻草扦插苗供有興趣的農民與民眾試種。現場總共發放116份問卷以及250株扦插苗。問卷回收率高達91%，且有效問卷率爲99%，問卷結果顯示，98%的民眾接受赤道櫻草是一值得推廣的新興蔬菜，同時也接受所推薦的栽培管理方法；九成的受訪者有意願在自己居住的鄉鎮種植與推廣赤道櫻草；所有的受訪者都同意參加此次的觀摩會有助於對赤道櫻草的認識與瞭解，且願意再參加其他種類新興蔬菜的觀摩會；而超過93%的受訪者對於兩道料理感到滿意。現場參與者與研究人員互動熱絡，反應非常熱烈。

☞

紫羅蘭捲

材料

餡料(碎絞肉150公克、洋蔥2顆、赤道櫻草嫩梢300公克、蘿蔔乾末200公克)、起司片20片(15×15公分)、細起司條少量。

調味料

醬油、鹽、麻油、胡椒粉適量。

作法

1. 赤道櫻草嫩梢與洋蔥洗淨瀝乾剝成細末。
2. 炒鍋燒熱後，加入油少許，放入絞肉、洋蔥末、蘿蔔乾末、赤道櫻草嫩梢末拌炒至八分熟，再加入調味料拌勻盛起備用。
3. 將每片起司片平均切成4小塊，取一小塊起司片以對角摺疊方式將適量(2)包裹起來，再以約1公分寬之細起司條固定，置於烤箱中以180°C烘烤10分鐘即可(因各家烤箱品牌不同，請斟酌調整烘烤溫度與時間)。



櫻草粥

材料

赤道櫻草嫩梢100公克、白米1杯、吻仔魚85公克、水1600毫升。

調味料

鹽1大匙。

作法

1. 將白米洗淨加水，煮沸後轉小火慢煨，並持續攪拌。
2. 待米心熟透後加入吻仔魚，繼續攪拌。
3. 等到白米已呈粥狀時，再加入洗淨的赤道櫻草嫩梢拌煮至熟透。
4. 最後再加入鹽巴調味，即可食用。
(可依個人喜好加入不同配料熬煮成鹹粥)



薑絲櫻草

材料

赤道櫻草嫩梢100公克、豬肉絲50公克、薑絲及太白粉少許

調味料

鹽1小匙、醬油1大匙、糖及麻油少許。

作法

1. 豬肉絲加太白粉以醬油醃浸備用。
2. 熱鍋放入麻油，稍熱即加入薑絲翻炒，有香味後放入豬肉絲炒至快熟時，再放入赤道櫻草嫩梢快炒，加入少許水燜煮至熟透後起鍋，即可食用。
(可依個人喜好酌添辣椒增加風味)

