

馬齒莧栽培與利用

● 劉廣泉

一、前言

台灣從高山、海濱到田園、荒地均可常見一種半直立、紅莖黃花、葉型像牙齒的野草，老一輩的都叫它「豬母乳」，以前鄉下農家常用它來養豬！這就是所稱的馬齒莧，也是常令農民相當頭疼的一種野草，不過它可是民間運用相當廣泛的一種野菜和草藥，傳說古時王寶釧苦守寒窯十八年，就時常食用馬齒莧來充飢。

近年來，國內許多研究機構分析顯示，馬齒莧含有豐富的營養成分與礦物質，且因成長快速、病蟲害少，適合發展成清潔健康蔬菜的保健植物。在都市家庭可利用容器栽培馬齒莧，除食用外亦可作為家庭綠美化的盆栽，相當適合開發為家庭盆植商品的保健與景觀植物。為使都市民眾能更深一層的認識馬齒莧，本文就其植物性狀、品種及栽培技巧等介紹如後。

二、植株性狀與氣候土宜

馬齒莧屬馬齒莧科（Portulacaceae）一年或二年生草本植物，學名 *Portulaca oleracea* L.，英名 Purslane。本草綱目記載，馬齒莧因其葉比並如馬齒，性滑利似莧，故名。俗名有馬齒龍芽（寶藏論八草靈變篇）、長命菜（綱目）、五行草（圖經）、五方草（綱目）、瓜子菜（香港植物名錄）、馬

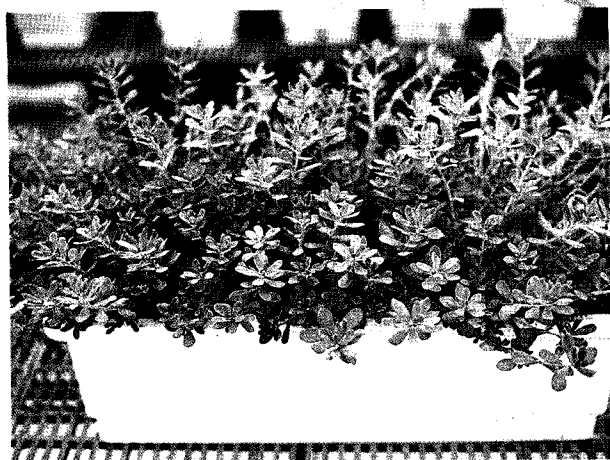
莧（別錄）、荷蘭菜、馬子菜、豬母乳、豬母菜、寶釧菜、地馬菜、螞蟻菜等。植株全株肉質多汁，莖成圓柱形，表面光滑無毛，主莖直徑0.5~1公分，有淡綠、綠、淡紅或暗紅色，形態多為半匍匐型，少數直立或匍匐型，主莖呈輻射狀向四周分枝生長，葉互生或近對生，長倒卵型，長1~1.5公分，寬0.5~0.8公分，花為兩性花，單瓣或重瓣，頂生，花徑1~2公分，有白色、黃色、紅色、紫色及雙色品系，雄蕊多個，雌蕊柱頭3~9裂，果實為蒴果呈半帽形，種子黑色，扁圓形，極細小，台灣北部花期為每年3~10月。

馬齒莧生性強健、耐熱、耐溼也耐旱，廣泛分布於熱帶及溫帶地區，生育適溫為18~35℃，可扦插繁殖或利用種子播種，唯因種子極細小不易採集，一般民眾均以扦插繁殖為主，氣溫若低於10℃易造成植株死亡；對土壤的選擇性不嚴，但以排水良好之砂質壤土栽培較佳。

三、容器栽培技術

（一）繁殖育苗

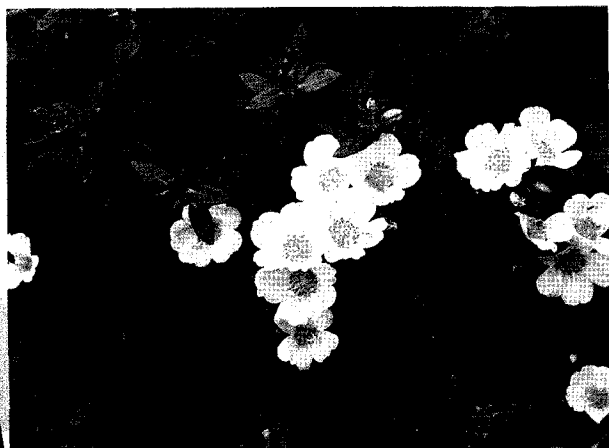
馬齒莧全株無論老莖或幼莖均具有極強的發根能力，扦插繁殖時，可任意選8~10公分長，含5個節位以上的枝條為插穗，插入土中2~3個節，利用穴盤扦插育苗或直接



▲ 馬齒莧容器栽培



▲ 蔬菜用馬齒莧商品



▲ 白花單瓣馬齒莧

扦插於容器中栽培均適宜。台灣北部除11月至翌年1月因低溫不適合外，其餘月份均能扦插栽培，扦插至發根所需時間，夏季約5~12天，春、秋季約18~25天，11月以後扦插，須於禦寒設施內扦插方可提高成活率，否則易造成植株死亡。

(二) 栽培介質選擇與水分管理

容器栽培時，栽培介質宜選疏鬆、排水良好者為佳，容器內應避免長期淹水或過度乾燥，以免生育不良而影響食用品質。夏季高溫25℃以上時，多補充水分可使植株生長快速，莖葉飽滿品質較佳，澆水時宜由植株基部澆灌；11月以後，氣溫較低，可減少水分之供給，保持半乾燥情形為佳。

(三) 施肥管理

以穴盤育苗再定植於容器栽培者，定植前可於栽培土中添加腐熟之有機質肥料做基肥，用量為容器所需栽培土量的20%，混和均勻後即可進行定植，每隔3~4週追肥一次，可使用台肥5號（16-8-12）複合肥，每次施用量（以長×寬×高為60×18×12公分之長形盆器為例）約20公克，5吋圓盆約10公克。採收後補充追肥，可促進植株的生長。直接扦插於容器栽培者，扦插時栽培土內暫不添加任何肥料，以利於插穗發根，俟插穗冒新芽後再施肥，11月以後因生長停滯可暫停追肥。

(四) 收穫

以種子繁殖栽培者，自播種到採收約需60天；若採用扦插繁殖栽培者，夏季從扦插後約20~30天，春秋季約30~45天即可開始收穫。採收方法，為植株生長到25~30公分時，自基部刈取，保留3~4個節位，可持續採收多次；若任其生長，莖頂端易分化花芽而開花，食用品質會降低。馬齒莧因水分含量很高，不耐儲運，採收後葉片易軟化脫落，趁鮮食用為佳。

(五) 病蟲害防治

由於植株生育旺盛，除長期栽培，偶有蚜蟲危害，顯少有其他病蟲害發生，若都市家庭利用容器栽培時，每年可以修剪植株，重新扦插使其重發新枝芽，如此即可維持較佳之鮮食品質，並更換盆栽放置於通風良好的地點，或使用黃色粘板、苦楝精1000倍、蒜頭精、辣椒油、糖醋液等400~600倍之非化學農藥方法防治。

四、馬齒莧的利用

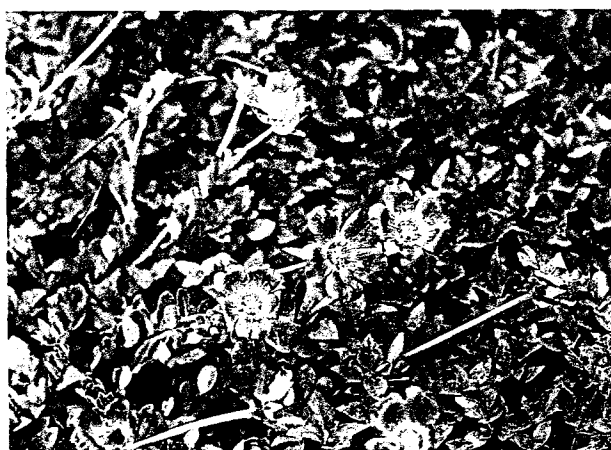
馬齒莧品種可依花色分為白花、黃花、紅花、紫花與雙色等，均具有觀賞價值，但食用品質以白花品種為佳。在本草綱目中以長命菜被收載，性寒味甘。清熱解毒，散血消腫，具抗菌作用及促進子宮收縮功能。茲將其利用方式敘述如下：

(一) 鮮食

新鮮的莖葉可作蔬菜炒食、汆燙或燉湯食用。用馬齒莧半斤汆燙後瀝乾，與炒香



▲ 白花重瓣馬齒莧



▲ 馬齒莧紅花品系



▲ 馬齒莧黃花品系

的麻油、薑絲和枸杞子拌勻，加入芝麻，即是適合產後婦女食用的滋陰明目長壽菜（楊玲玲博士提供）。

（二）製作百草茶

除鮮食外，亦可與其他青草植物調製成百草茶作飲料使用。如採收馬齒莧一斤與車前草半斤洗淨除去雜質，切碎放入不銹鋼鍋中，加水三公升，煮沸後改用小火煮三十分鐘，再將薄荷四兩洗淨切碎後加入煮沸後熄火，燜三十分鐘後以雙重紗網過濾並加入適量冰糖，放入冰箱中冰涼，即為夏日預防下痢退火之涼茶（楊玲玲博士提供）。

（三）居家綠美化

台灣北部地區於3月後即進入開花期，

馬齒莧花色花形多樣，有單色種、雙色種，花瓣又分單瓣與重瓣，因此極具觀花價值。種植於花壇或盆器，是兼具食用及觀賞的多功能保健植物。

五、結語

保健植物盆栽商品，是近年來都市園藝業者積極開創的一條新路，市場販售的情形反應不錯，許多兼具教育觀光功能之休閒農園，陸續設置了不同規模的保健植物標本圃，並兼售盆栽保健植物以增加利潤。目前園藝業者自國外引進多種觀花用馬齒莧，提供消費者有更多的選擇，本場正積極研發此兼具食用與觀賞特性的馬齒莧，作為都市家庭環境綠化的素材。 ■

