

十字花科水生蔬菜 - 豆瓣菜

前 言

近年來國人在講究養生及休閒旅遊的情形下，農作物生產者無不絞盡腦汁尋找受消費者青睞的作物，以求能跟上現今農業經營轉型的趨勢。另一方面，在水源豐沛的區域如宜蘭地區，二期休耕水田除湛水外，若能加入豆瓣



菜生產，除可增加農友收益外，亦可增加農田不同的景觀風貌。以下針對豆瓣菜之植物特性、環境需求、營養成份與用途等逐一介紹。

植物特性



豆瓣菜 (*Nasturium officinale* R. Br.)，英名為 watercress，俗稱西洋菜，又稱水茼蒿、水蔞菜、水芥、水田芥菜、無心芥、廣東芥菜等，原產於歐洲，14 世紀時英、法等國便有栽培記錄，而 100 多年前由葡萄牙人引進中國，並在長江以南及兩廣地區開始種植，日據時代引進台灣，主要栽培地區僅限於中、北部。屬十字花科，為多年生草本植物，植株具根莖，行匍匐生長，末端常直立生長。莖節上易生不定根，並於中下部節位長出側生植株，株高 30-50cm，葉片為羽狀複葉，互生，小葉卵圓形，頂端小葉最大，葉色深綠，偶爾帶有紫褐色塊斑，然而在冬季低溫或夏季高溫時，莖色會變紫褐色，且葉片轉為暗紫紅色，生長亦明顯減緩。平地未曾見過開花，在高海拔地區才有機會欣賞到它迷人的花朵，其花序為總狀花序，頂生或腋生，花朵白色，花瓣 10 枚，呈側卵形，而雄蕊 5 枚、花藥黃色，雌蕊柱頭綠色，果實則為線形之長角果，花期約在 6-10 月間。

營養成份與用途



豆瓣菜自古即被視為藥用植物，早期歐洲主要用於抗壞血病，而中醫相關書籍多有描述，認為豆瓣菜性平、味苦略辛，具有利尿、清血、降火等作用。農試所分析豆瓣菜得知，每百公克鮮菜中含有維生素 C 高達

87.1mg，是一般常用蔬菜的數倍，因此食用價值極高。食用法包括炒食、汆燙及煮湯，炒食可與肉絲、薑、蒜末等配合，以旺火快炒，趁熱食用，慢火易變黃；汆燙後淋澆蠔油、蒜片即可食用；煮湯用途廣，可燉煮排骨湯、雞湯或濃湯，或加入火鍋中料理。



豆瓣菜具有生長快速，病蟲害較少的特點，所以栽培時不需大量使用農藥。在現代人追求自然、健康、無污染的訴求下，豆瓣菜正符合了這些需求。因此這個曾經被人遺忘在山谷、野溪旁的小不點，將來必能繼山蘇、過溝菜蕨之後，成為新興的健康蔬菜。