

四、角菜

學名：*Artemisia lactiflora* Wall.

科名：菊科

英名：White mugwort

別名：珍珠菜、真珠菜、香芹菜、甜菜、香甜菜、
皇帝菜、貢菜

分布：臺灣北部、中部栽植較普遍，以新竹、苗栗
一帶栽植較多



栽培繁殖介紹

角菜原產於中國大陸，為菊科艾屬多年生草本植物。植株高約60-70公分，多年生植株可長至120公分左右，葉片互生，羽狀複葉，葉緣鋸齒狀缺刻。角菜另有許多別名，如秋冬季節開乳白色小形頭狀花，形似珍珠，被稱為「珍珠菜」；葉片及嫩莖帶有類似芹菜味道，食材入湯口感清甜，適合炒食或煮食，故又名為「香芹菜」、「甜菜」及「香甜菜」；另有一說，在古時為皇帝食用之貢品，故又名為「皇帝菜」或是「貢菜」。

角菜風土適應性廣，全日照或半日照、微酸至酸性土壤、土層深厚或淺薄者，均能生長。此外，由於角菜莖節部位發根能力強，繁殖上以扦插法為主，採取10-15公分含三節位以上之枝條作為插穗。大量育苗時，亦可利用頂梢以補插穗不足，惟成活率較低；分株法則直接割取母株根盤長出之小苗進行繁殖。大面積栽培時，建議以扦插法進行，可快速獲得大量幼苗。

原生蔬菜 —栽培繁殖及料理應用介紹—

角菜生長勢強健，病蟲害少，主要產季為秋冬季節。如栽培管理得當，夏季略作遮陰仍可生產，為一少數具週年栽培潛力之蔬菜。



◎ 角菜秋冬季節開乳白色小形頭狀花，形似珍珠，被稱為「珍珠菜」。



◎ 秋冬季節的角菜生長旺盛品質良好



◎ 夏季角菜於全日照下生長慢，葉片品質不佳。



◎ 夏季角菜栽培以遮陰網處理，生長品質良好。

材 料 角菜嫩葉25公克、白飯1碗(約200公克)、鮮蚵70公克、蛤蜊100公克、旗魚60公克、蝦2隻、香菇2朵、大骨高湯1,000毫升

作 法

- 1.角菜洗淨切碎；香菇切絲；所有海鮮洗淨備用。
- 2.高湯煮沸後加入白飯及香菇絲再沸後轉小火煮10分鐘後加入海鮮食材再煮沸，起鍋前調味，並加入角菜即完成。



材 料 角菜嫩葉100公克、烏龍麵600公克、肉絲80公克、花枝1隻、海參1隻、蝦仁90公克、蛤蜊少許、蔥2支、胡蘿蔔1/4條

調味料 香油5毫升、水60毫升、白胡椒粉適量、米酒3毫升、醬油3毫升、烏醋3毫升。

角菜海鮮粥



角菜三鮮麵

作 法

- 1.胡蘿蔔成小片汆燙備用，蔥切段約3公分長，角菜洗淨瀝乾切段備用。
- 2.蝦仁去腸泥洗淨瀝乾；肉絲加酒、太白粉略醃；花枝切段；海參切絲。
- 3.蝦仁、花枝分別燙熟備用。
- 4.起油鍋爆香蔥白放入肉絲炒至變色加入調味料(香油除外)，放入烏龍麵、海鮮食材、胡蘿蔔炒至入味，起鍋前加入角菜拌勻。
- 5.盛盤後淋上少許香油即可上桌。



角菜蕃茄蛋花湯

原生蔬菜 — 栽培繁殖及料理應用介紹 —

材 料—角菜嫩葉100公克、蕃茄2顆、蛋2個

調味料—鹽1/2茶匙、水1,000毫升

作 法

- 1.角菜取嫩葉洗淨備用。
- 2.蕃茄洗淨去蒂切片，置入水中煮沸，依個人喜好適度調味，再加入蛋汁和角菜，當蛋花浮起時，淋上少許香油即可。

材 料—臺東30號白米600公克、角菜110公克、油漬鮭魚約180公克(約1.5罐，瀝去罐頭湯汁)、薑13公克、紫蘇梅及綜合堅果適量

調味料—鹽

作 法

- 1.米洗淨以網篩瀝乾水分，以米：水 = 1：0.9的比例以電鍋煮熟待涼備用。
- 2.角菜洗淨汆燙約30秒冰鎮瀝乾，再以棉布包裹擠去多餘水分切碎；薑磨成泥（瀝去薑汁）；紫蘇梅取果肉切碎備用。
- 3.將鮭魚、薑泥、角菜加入飯中拌勻。
- 4.手先沾濃度10%鹽水，取適量飯搓成圓球狀，表面灑上堅果及紫蘇梅果肉即可。



角菜綠精靈飯糰

備註：

- 1.素食者可以素香鬆、堅果、白芝麻取代鮭魚，亦可呈現不同口味。
- 2.依季節不同選取當季原生蔬菜來製作創意飯團，夏天建議可以用赤道櫻草(建議用量為150公克)，赤道櫻草洗淨汆燙冰鎮瀝乾，擠去多餘水分加鹽與香油拌勻備用，餘比照上述做法即可。