

六、紫背草

學名：*Emilia sonchifolia* (L.) DC.
var. javanica (Burm. f.) Mattfeld

科名：菊科

英名：Lilac tasselflower, Cupid's shaving brush

別名：葉下紅、紅背草、一點紅

分布：主要分布於海拔1,000公尺以下山野林緣、開闢地、
荒廢地及休耕地



栽培繁殖介紹

紫背草與昭和草同為菊科原生蔬菜，其共同特徵在於種子成熟時，其種子一端具有白色冠毛，可如蒲公英般張開隨風飛舞，藉由風力傳播至遠方。此外，由於紫背草對環境的適應力極廣，即使在都市樓房牆角缺乏土壤、水分及養分之處，仍可看見其植株恣意的生長。

雖然紫背草全年均可生長，但其最主要的生長季節與昭和草同樣均為秋季至翌年春季，是採收其嫩葉食用的最佳時節。嫩葉可煮食或炒食，口感不亞於昭和草。



原生蔬菜 —栽培繁殖及料理應用介紹—

紫背草亦可以種子播種於128格穴盤進行育苗繁殖。有興趣栽培之農友可採收其種子待早秋天氣逐漸轉涼時取出進行播種育苗，俟葉片約3-4片時，即可定植於田間。除此之外，如所收集之種子數量多，亦可於田間開溝做畦後，以撒播或條播方式進行。



◎ 紫色頭狀花序為紫背草的辨識特徵。



◎ 種子可藉風力傳播，對環境適應力強，常可於家庭庭院見其蹤影。



◎ 紫背草以128格穴盤進行育苗。



◎ 紫背草定植於田間，約每隔15-20天可連續採收一次。

材 料—紫背草300公克、蘋果1個、鳳梨1/4顆、洛神蜜餞3朵、洛神汁適量、綜合堅果15公克

作 法

- 1.紫背草汆燙約5秒鐘撈起以冰水冰鎮瀝乾備用。
- 2.蘋果、鳳梨去皮切丁、堅果敲碎(顆粒勿太細)、洛神切碎。
- 3.將紫背草鋪在水果上面再撒上洛神及堅果，上桌前淋上洛神汁即可。

備註：1.紫背草可依個人口味增減。
2.水果可依當令水果調整。

紫背草鮮果涼拌



材 料—新鮮紫背草、魚腥草整株各1把(約合計300公克)、排骨600公克、枸杞、白胡椒粉、米酒、鹽各少許



紫背草風味排骨湯

作 法

- 1.排骨汆燙起鍋備用；新鮮紫背草取嫩芽葉備用，剩餘的莖幹葉切段與魚腥草一起洗淨備用。
- 2.將排骨、紫背草莖幹葉、魚腥草置鍋內加水至八分滿，大火煮沸後以中火煮約40分鐘，將湯汁及排骨過濾取出。
- 3.將作法2之排骨湯汁煮沸，放枸杞煮2分鐘，加新鮮紫背草嫩芽葉煮沸，再以米酒、白胡椒粉、鹽調味即可。

原生蔬菜 — 栽培繁殖及料理應用介紹 —

紫背草炒蝦仁



材 料—紫背草300公克、蝦仁100公克、蔥1支、薑末少許

調味料—太白粉適量、米酒少許、白胡椒粉少許

作 法

1. 蝦仁以米酒、白胡椒粉、太白粉醃漬5分鐘；蔥切丁備用。
2. 紫背草汆燙約5秒鐘撈起以冰水冰鎮瀝乾備用。
3. 起油鍋爆香蔥及薑末入蝦仁及紫背草，略炒待蝦仁變色轉紅，起鍋前適量撒上白胡椒粉即可上桌。

材 料—紫背草100公克、蛋5個、鰹魚醬油15~30毫升、牛奶15~30毫升、太白粉少許

作 法

1. 蛋汁加入鰹魚醬油、牛奶、太白粉拌勻。
2. 紫背草取嫩葉洗淨，切細末備用。
3. 平底鍋加少許油，倒入適量作法1之材料煎成蛋皮，再加入紫背草細末捲起即可。

訣 竅：

1. 製作日式煎蛋通常使用長方形或方形的煎蛋專用鍋，形狀會比較漂亮，一般鍋具店均有販售。平底鍋亦可。
2. 蛋汁中如水分多時，蛋皮會相對柔滑不易成型；水分少則較容易捲得漂亮，但口感略乾，可依個人喜好拿捏。



紫背草玉子燒