

七、紅鳳菜

學名：*Gynura bicolor* (Willd.) DC.

科名：菊科

英名：Edible gynura

別名：紅菜、紅翁菜

分布：臺灣各地均有農民栽培生產，
彰化雲林為主要產區



栽培繁殖介紹

紅鳳菜葉背為紫紅色，煮食後菜湯亦呈紫紅色，故被稱做紅菜或紅翁菜。喜潮濕、溫暖及良好日照條件的生長環境，植株亦耐旱耐陰，在較乾旱或日照不足處，仍可緩慢生長。生育環境適應性較其他菊科蔬菜來得廣，不似其他菊科蔬菜如昭和草及紫背草等，在夏季會因高溫強日照而停滯生長，甚至無法發芽。

紅鳳菜適合食用部位為嫩梢及葉片，富含花青素、維生素A及β-胡蘿蔔素，在原生蔬菜中屬於民眾接受度較高的種類。料理方式以炒食或汆燙為主，因其食用口感柔嫩細滑，有類似茼蒿之味道，近年來也逐漸成為火鍋店或小吃滷味攤常見之配菜種類，在中國大陸亦為相當流行的清潔蔬菜。

原生蔬菜 — 栽培繁殖及料理應用介紹 —

紅鳳菜為宿根性作物，莖節易生不定根，週年均可進行扦插繁殖。栽培粗放少病蟲害，故不須施用農藥，為具低農藥殘留風險之清潔蔬菜，目前已有農友進行大面積栽培生產。



◎ 紅鳳菜莖節容易發根，適合扦插繁殖。



◎ 紅鳳菜葉面綠色，葉背為紫紅色，外觀相當容易辨別，主要食用部位為嫩梢及葉片。



紅鳳菜莖寒天凍

材 料 紅鳳菜粗葉含梗200公克、寒天2公克、水1,000毫升、二砂糖30公克

作 法

1. 紅鳳菜煮至出色撈出。
2. 放入寒天、糖續煮至寒天融化即可。
3. 趁熱倒入容器內，待冷卻成型即可食用。

材 料 紅鳳菜300公克、雞腿肉1支、洋蔥半顆、3杯白米、胡蘿蔔1/5條、薑6片、麻油30毫升、鹽3公克、米酒15毫升

作 法

1. 米洗淨泡水備用。胡蘿蔔切片、雞腿肉切成適口的大小、紅鳳菜洗淨切段備用。
2. 薑片以麻油炒香加入紅鳳菜拌炒後起鍋。雞腿肉稍微把表面煎熟，再放入洋蔥、胡蘿蔔稍為拌炒後，再加入白米拌炒，加適量的水增加湯汁，再加入鹽、米酒調味。
3. 將所有材料放入電子鍋炊熟即可。
4. 煮好時靜置15分鐘，再開鍋攪拌即可食用。

紅鳳菜雞肉炊飯





原生蔬菜 — 栽培繁殖及料理應用介紹 —

材 料—紅鳳菜600公克、薑5片、麻油30毫升

調味料—(1)米酒5毫升、鹽3公克、水50毫升

(2)甜酒釀30毫升

作 法

- 1.紅鳳菜去梗洗淨、薑片切絲備用。
- 2.冷鍋倒入麻油將薑絲炒香後加入紅鳳菜及調味料(1)拌炒至軟，盛盤撒上甜酒釀即可。

材 料—鴨肉600公克、紅鳳菜300公克、薑、蔥、八角、冬菜各少許

調味料—(1)紹興酒15毫升、醬油15毫
(2)太白粉水15毫升、胡椒粉少許
(3)麻油30毫升

作 法

- 1.紅鳳菜摘取嫩葉。
- 2.鴨肉剁塊，拌入調味料(1)醃漬20分鐘備用。
- 3.煲鍋中加入麻油燒熱，再以蔥、薑、八角爆香，放入鴨肉一起高溫煎炒，再加水(水量淹過食材為準)及冬菜，加蓋燜燒50分鐘，起鍋前加入調味料(2)拌勻，最後加入紅鳳菜拌勻即可。

