

八、白花馬齒莧

學名：*Portulaca oleracea* L.

科名：馬齒莧科

英名：Purslane

別名：寶釧菜、豬母乳、豬母菜、馬莧菜、馬齒菜

分布：田邊、荒地常見有野生族群



栽培繁殖介紹

馬齒莧為鄉野間常見的植物，自古即為流傳甚廣的野菜。其植株依型態可分為直立型、半匍匐型及匍匐型三種。主要食用以半匍匐型，莖色淡綠，略具酸味之白花馬齒莧為主。一般野外常見為匍匐型態，莖呈紅色或暗紅色之小黃花類型，其酸味強烈，口感不佳，不適合食用。

白花馬齒莧生長強健，耐旱耐雨，一年四季均可生長，夏季為最旺盛的季節。栽培上可仿照一般葉菜類進行整地作畦或以花盆等容器進行栽培。繁殖方法以扦插為主，夏季可於定植後30天，株高20-30公分時進行採收，為一居家栽培簡易可行的清潔野蔬。

原生蔬菜 — 栽培繁殖及料理應用介紹 —

馬齒莧在一般市場上雖不常見，但在郊區或鄉下農家的庭院中卻是常客。近年來，營養分析結果發現，馬齒莧的Omega-3含量居各類蔬菜之冠，在許多民眾口耳相傳下，栽培者日眾。食用上，嫩莖葉清脆滑嫩可口，涼拌炒食皆宜，可直接採摘清洗後進行料理。



◎ 白花馬齒莧以小型盆器進行扦插繁殖，俟其根系健全即可移植。



◎ 少數民眾會於自家庭院種植白花馬齒莧供自家食用。



◎ 白花馬齒莧於連日豪雨後，植株生長狀況未受太大影響。

材 料—馬齒莧10公克、苦瓜60公克、檸檬汁30毫升、臍橙汁60毫升、香蕉半條、土肉桂嫩葉1/2片、蜂蜜30毫升、50°C開水220毫升

作 法

1. 苦瓜、馬齒莧切細末。
2. 將苦瓜、馬齒莧、香蕉、土肉桂嫩葉、檸檬汁、臍橙汁、蜂蜜及開水等材料，依序放入果汁機內調理即可。

備註：本飲品極適合於夏天搭配餐食推出，並可將開水改以冰水及加入少量冰塊，不僅可提升口感，更是消暑解渴的即佳選擇，亦可依個人口感加水稀釋飲用。

馬齒莧蔬果汁



馬齒莧蔬果總匯沙拉

材 料—馬齒莧200公克、小番茄數顆、蘋果1顆、水蜜桃1顆、玉米粒20公克、苜蓿芽100公克、核桃數顆、梅汁20毫升



作 法

1. 蔬果先清洗備用。
2. 蘋果切丁，水蜜桃切片，小番茄對切，核桃對切備用。
3. 所有食材盛裝於盤上，先淋上梅汁，再灑上核桃即完成。

原生蔬菜 — 栽培繁殖及料理應用介紹 —

馬齒莧炒肉絲



材 料 — 馬齒莧230公克、五花肉100公克、蒜頭少許、辣椒少許

作 法

1. 將五花肉絲(片)以蛋白及醬油醃漬10分鐘。
2. 起油鍋爆香蒜頭再加入馬齒莧大火快炒30秒後加入五花肉片、辣椒再炒30秒即可起鍋。

馬齒莧煙鮭魚捲

材 料 — 燻鮭魚片若干片、馬齒莧300公克

調味料 — 檸檬汁

作 法

1. 馬齒莧洗淨瀝乾備用。
2. 平鋪燻鮭魚片，再將馬齒莧鋪在燻鮭魚片上，捲起後再將兩側馬齒莧切齊即可擺盤。
3. 食用時可依個人口味適量在燻鮭魚片上淋上檸檬汁即可。

