

九、假人參

學名：*Talinum paniculatum* (Jacq.) Gaertn.

科名：馬齒莧科

英名：Panicked fameflower

別名：土人參、土高麗、水人參、土高麗參、參仔葉、參仔草

分布：全島低海拔山野、荒地

栽培繁殖介紹

於臺灣全島平地、低海拔山區均能見其蹤影，在都市中，亦可於路邊牆角偶遇。一年四季均會開花，為頂生或腋生之圓錐花序，花朵小，多為紫紅色，相當容易辨識。

假人參由其名及諸多別名(如土人參、土高麗或參仔葉等)可知與人參類似，具有肥大根系之植物。此種原生蔬菜一般民眾多應用於中草藥方面，事實上其嫩芽及葉片如經適當料理，相當可口。

假人參於野外多見於路邊牆角或樹蔭下，顯見其生長上之日照需求以半日照為佳。土層深厚或淺薄者，均能生長。栽培適宜條件為土層深厚，富含有機質，排水良好之耕地。夏季栽培時，覆以30-50%遮陰網，以免全日照下葉片發生向下



原生蔬菜 —栽培繁殖及料理應用介紹—

捲曲現象而影響品質。假人參生長勢強健，病蟲害少，為少數全年均可栽培生長，並具備連續採收潛力之原生蔬菜。其種子之採收及保存技術容易，可自行採集留種。有興趣栽培之民眾或農友，不妨多留意居家周圍牆角或樹蔭下，或許就可發現其蹤影。



◎ 假人參常見於路邊牆角。



◎ 假人參栽培上可以種子進行穴盤育苗。



◎ 栽培的假人參生長旺盛，品質優良。



◎ 地上部經刈除採收後，仍可迅速冒出新芽，恢復生長勢。

香腸炒假人參

材 料—假人參300公克、香腸3條(約180公克)、薑片3片。

調味料—酒15毫升、水15毫升、鹽3公克、糖3公克、香油5毫升。

作 法

1. 香腸洗淨先蒸熟，取出放涼後切斜片。
2. 假人參洗淨切段備用。
3. 起油鍋，放入薑片爆香再撈除，放入假人參調味拌炒，起鍋前放入香腸片拌炒後，淋上香油即可起鍋。



清炒假人參

材 料—假人參600公克、薑末10公克、蒜末10公克、鹽3公克、麻油20毫升。

作 法

1. 假人參取嫩葉洗淨汆燙(建議約10秒鐘)備用。
2. 鍋內以麻油加入薑末、蒜末爆香，加入作法1材料快速拌炒，於調味後即可盛盤。

假人參根雞湯



原生蔬菜 — 栽培繁殖及料理應用介紹 —

材 料 雞肉600公克、假人參根80公克、水1,200毫升、薑5片、少許枸杞、鹽5公克

作 法

1. 雞肉汆燙；假人參根切片備用。
2. 陶鍋加水淹過雞肉、假人參根片、薑片、枸杞，煮沸後熄火燜30分鐘調味即可上桌。

材 料 假人參芙蓉、肉羹50公克、蝦仁50公克、蟹棒40公克、香菇1朵、6顆蛋

調味料 (1) 鰹魚粉1公克、鹽3公克、3碗水
(2) 鰹魚粉1公克、白胡椒粉1公克、鹽1公克
(3) 太白粉水適量

作 法

1. 蛋加調味料(1)打勻過篩備用，待蒸籠水沸後，瓷盤置入蒸籠預熱，再將蛋液倒入盤內，於除去表面泡沫後，蓋上鍋蓋(勿全蓋留空隙)，以中火煮約15分鐘即可。
2. 草蝦仁挑腸泥洗淨；乾香菇以水泡軟去蒂切絲；蟹棒切段。
3. 鍋內以少許油將香菇絲爆香，加2碗水以中火煮沸後，加入調味料(2)後，再加太白粉水芡芡，最後加入假人參芙蓉再煮沸後，淋上蒸蛋即可。



假人參芙蓉蒸蛋

備註：「假人參芙蓉」的製作：

材料：假人參70公克、蛋清2粒、太白粉6公克、鹽2公克

作法：

1. 假人參放入果汁機攪碎成汁(加入能攪動即可的水)，加入其他材料拌勻備用。
2. 油加熱至90°C，將調好味的假人參汁從漏杓上方倒入熱油中，倒入後即轉成小火，邊倒需邊攪拌，待假人參芙蓉成形即可熄火，撈起後以水沖去多餘的油，並瀝乾備用。