

十、巴參菜

學名：*Talinum triangulare* (Jacq.) Willd

科名：馬齒莧科

英名：Verdolaga francesa

別名：稜軸土人參、稜軸假人參

分布：低海拔山野、荒地



栽培繁殖介紹

巴參菜與白花馬齒莧及假人參同為馬齒莧科中常見可供作葉菜用途的多年生植物。葉片為青綠色，具明顯之肉質根，肥大如人參狀，似假人參。頂生圓錐花序，花莖3稜，花為桃紅色，全年均可開花，果為蒴果，植株高可達100-120公分。全島平地、低海拔山野荒地或都市路邊牆角均可見其蹤影。

繁殖上可利用種子或扦插方式，喜溫暖，夏季為其主要生長季節，冬季低溫時生長緩慢。生育強健少病蟲害，耐旱耐貧瘠。由於具有明顯肥大之肉質根，建議栽培上應整地做畦，注意田間排水，避免雨季根系浸水腐爛。如以人為栽培妥善管理，可作為連續採收用之葉菜作物。嫩莖葉青翠，可採摘食用，口感與常見野菜藤三七(俗稱川七)相似，滑嫩可口，為一野菜佳餚。

原生蔬菜 —栽培繁殖及料理應用介紹—



◎ 巴參菜的花為桃紅色，為一良好的蜜源植物。



◎ 栽培管理良好的巴參菜生長旺盛，具經濟栽培潛力。



◎ 巴參菜以穴盤進行育苗。



◎ 都市路邊或牆角有時可見巴參菜的蹤影。

巴參扣肉

材 料—巴參嫩葉200公克、五花肉600公克、薑20公克、蒜5瓣

調味料—適量醬油、米酒、二砂糖

作 法

1. 豬肉切塊油炸至金黃色，加入薑、蒜、水(淹過食材)上述調味料，微火燉滷至肉質軟Q。
2. 巴參汆燙冰鎮瀝乾擺盤備用。
3. 將滷肉夾入巴參菜上，淋上芣芣後的剩餘滷汁即可。



巴參素炒杏鮑菇

材 料—巴參200公克、杏鮑菇3朵、薑3片、麻油15毫升、胡蘿蔔60公克

調味料—素蠔油15毫升

作 法

1. 杏鮑菇及胡蘿蔔切滾刀備用，紅蘿蔔需先汆燙。
2. 薑片以麻油爆香，放入杏鮑菇及胡蘿蔔炒熟後，再加入巴參拌炒，起鍋前放入素蠔油略炒即可盛盤。



巴參果菜汁



原生蔬菜 —栽培繁殖及料理應用介紹—

材 料—巴參30公克、香蕉一根(去皮)、鳳梨120公克(去皮)、番茄1/4顆、蜂蜜15毫升、冰開水120毫升、冰塊少許

作 法

1. 巴參切絲，其他材料切塊備用。
2. 果汁機內依序放入水果、巴參絲、蜂蜜、水及冰塊一起打勻調理即完成。

巴參芙蓉羹湯

材 料—巴參芙蓉、豆腐1塊、胡蘿蔔30公克、筍30公克、黑木耳1片、金針菇30公克、瘦肉80公克

調味料—鹽5公克、白胡椒粉3公克、香油少許、太白粉水(芡芡用)

作 法

1. 豆腐、黑木耳、胡蘿蔔、筍等切絲備用。
2. 瘦肉切絲以醬油、白胡椒、太白粉拌勻醃漬5分鐘備用。
3. 胡蘿蔔、筍、木耳汆燙備用。
4. 鍋內煮開滾水，加入所有材料(除豆腐外)後煮沸，芡薄芡後加入豆腐絲及巴參芙蓉，調味後起鍋淋上香油。
5. 可視個人口味加入烏醋及白胡椒粉。



備註：「巴參芙蓉」的製作：

材料：巴參120公克、蛋清3粒(打勻)、太白粉15公克(加水打勻)、鹽5公克。

作法：

1. 巴參放入果汁機加入300毫升的水攪碎成汁，再加入其他材料拌勻備用。
2. 油加熱至90°C，將調味好的巴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，待巴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。