

十一、赤道櫻草

學名：*Asystasia gangetica* (L.) Anderson

科名：蕨床科

英名：Tropical violet

別名：日本黑甜菜、活力菜

分布：常見於郊區、田邊或鄉下農家庭院



栽培繁殖介紹

赤道櫻草為原產於東南亞熱帶地區的多年生草本植物，老熟枝條木質化，成熟植株形似小型灌木叢。性喜高溫，在夏季分枝萌蘖快，生長相當旺盛。因葉片外型類似常見鄉土野菜—龍葵，中南部地區多稱為日本黑甜菜。其葉片鮮嫩可口，久煮不易變色，且無龍葵之苦味，煮湯炒食皆宜，與吻仔魚一同煮粥相當美味。

赤道櫻草的營養價值相當高，鐵質含量豐富，依據衛福部「國人膳食營養素參考攝取量」之建議，其可食部位每100公克之類胡蘿蔔素含量(3.36 mg)達成人每日攝取量的90%以上。植株生長強健，幾無病蟲害，成熟莖節容易發根，可於春夏時分剪取當年生成熟枝條扦插繁殖。對土質適應性廣，由砂質壤土至壤質黏土均可生長良好。赤道櫻草在夏季旱澇交

原生蔬菜 —栽培繁殖及料理應用介紹—

替明顯的季節裡，耐旱耐濕性佳，不僅能耐連日大雨，在一般葉菜已呈缺水萎凋狀態的低含水量土壤中，亦能維持正常生長，為少數具潛力在夏季作為穩定供蔬用之葉菜作物。



◎ 赤道櫻草以枝條扦插方式進行繁殖。



◎ 秋冬冷涼季節開花，花瓣粉紫色，喇叭型。



◎ 定植於田間的赤道櫻草扦插苗。



◎ 赤道櫻草為一栽培管理容易，可連續採收且大面積栽培的葉菜。

赤道櫻草佐堅果芝麻



材 料 赤道櫻草450公克、鹽3公克、
橄欖油15毫升、堅果少許、芝麻
少許

作 法

1. 在沸水中加入少許的油及鹽。
2. 汆燙赤道櫻草後撈起瀝乾，加入鹽及油調味拌勻後即可盛盤。
4. 將壓碎的堅果及芝麻灑在赤道櫻草上即可。

材 料 赤道櫻草450公克、瓜仔肉100公克

作 法

1. 於沸水中加入鹽少許，將赤道櫻草放入沸水中汆燙。
2. 汆燙後的赤道櫻草稍微瀝乾。
3. 再加入瓜仔肉醬汁攪拌，盛盤後淋上瓜仔肉即可。



備註：「瓜仔肉」的製作：

材 料：絞肉100公克，醬瓜100公克

作 法：將絞肉及醬瓜拌勻，放入電鍋內，外鍋放入半杯水蒸熟即可。

赤道櫻草瓜仔肉



赤道櫻草拌檸檬味噌



原生蔬菜 —栽培繁殖及料理應用介紹—

材 料—赤道櫻草300公克、橄欖油15毫升、薑30公克。

調味料—檸檬汁15毫升、味噌15毫升、糖5公克

作 法

1. 赤道櫻草汆燙後冰鎮瀝乾；薑切絲備用。
2. 將調味料拌勻後加入作法1之食材拌勻即可盛盤。也可淋上橄欖油拌勻增加滑潤口感。

材 料—赤道櫻草50公克、烏龍麵180公克、胡蘿蔔3片、黑木耳30公克、橄欖油15毫升

調味料—味噌30毫升、二砂糖2公克

作 法

1. 赤道櫻草取嫩葉，汆燙後冰鎮瀝乾備用。
2. 烏龍麵另鍋煮熟備用。
3. 胡蘿蔔切片，黑木耳切絲，汆燙後備用。
4. 調味料拌勻。
5. 水煮沸後，將作法4之調味料置入細目篩杓過濾，直完全溶解後(殘渣捨去不用)，隨即加入作法2、3之食材，煮沸後加入赤道櫻草即可食用。

赤道櫻草味噌鍋燒麵

