



## 巴參素炒杏鮑菇體驗

說明

巴參菜(圖 1)嫩莖葉青翠，可以採摘食用，口感與川七相似，滑嫩可口，為一野菜佳餚。

- 材料器具 | 巴參菜 200 公克、杏鮑菇 3 朵、薑片 3 片、麻油 15 毫升、胡蘿蔔 60 公克、素蠔油 15 毫升
- 操作時間 | 30 分鐘
- 適合季節 | 6-8 月

### 體驗流程

#### 一 材料製備：

1. 杏鮑菇以滾刀切塊備用。
2. 胡蘿蔔以滾刀切塊後，汆燙備用。

#### 二 製作流程：

1. 薑片先以麻油爆香，放入杏鮑菇及胡蘿蔔炒熟。
2. 加入巴參菜拌炒。
3. 起鍋前放入些許素蠔油略炒即可盛盤(圖 2)。



圖 1 | 巴參菜



圖 2 | 巴參素炒杏鮑菇



## 知識引導



### 一 巴參菜簡介：

原產於熱帶美洲，在全島低海拔山野、荒地、庭院常可見其蹤跡，與馬齒莧及假人參同屬馬齒莧科。其花梗有稜角，花大而疏，其花瓣為桃紅色（圖3），全年可開花，為一良好的蜜源植物。植株約為100-120公分，具明顯肉質根，肥大如人參狀，故稱為稜軸土人參，又名稜軸假人參。其莖葉可炒食或煮湯食用，或將嫩莖葉洗淨後，用鹽醃製成醬菜。



圖3 | 巴參菜的花為桃紅色

### 二 巴參菜除炒食外，還有哪些處理方式？

1. 生食：巴參菜洗淨，瀝除水分，即可食用。
2. 榨汁：巴參菜加入當季水果及蜂蜜，打成蔬果汁。
3. 煮湯：巴參菜加入湯品中煮食，或是稍微汆燙再食用。

### 三 巴參菜如何栽培繁殖？

繁殖上可利用種子或扦插方式，喜溫暖，夏季為主要生長季節，冬季時則因低溫生長緩慢。生長勢強、病蟲害少，耐旱耐貧瘠。建議栽培時應整地作畦，並注意田間排水，避免雨季時根系浸水腐爛。栽培管理良好的巴參菜生長旺盛，具經濟栽培潛力。

## 體驗學習重點



1. 認識巴參菜為馬齒莧科中，常見可供作葉菜用途的多年生植物。
2. 了解巴參菜食用方式及栽培繁殖。