



馬齒莧蔬果汁 調製體驗

說明

馬齒莧為常見野菜，其生命力旺盛，繁殖容易且快速。主要採食以半匍匐型，莖色淡綠，略具酸味的白花馬齒莧(圖 1)為主。藉由蔬菜與水果的結合，創造具滑順且可口之特色飲品。



- 材料器具 | 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、開水 220 毫升、果汁機
- 操作時間 | 30 分鐘
- 適合季節 | 全年

體驗流程



一 材料製備：

苦瓜及馬齒莧切成細末備用。

二 製作流程：

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，放入果汁機中調理即可(圖 2)。



圖 1 | 白花馬齒莧



圖 2 | 馬齒莧蔬果汁



知識引導



一 馬齒莧簡介：

馬齒莧耐旱耐雨，一年四季均可穩定生長，夏季尤為旺盛，是鄉間常見的野菜。依植株型態可分為直立型，半匍匐型及匍匐型三種。適合食用者為半匍匐型，開白色花者（圖3）；野外常見的馬齒莧為匍匐型態，莖呈現紅色或暗紅色，花朵顏色多為黃色，其莖葉酸味強烈，不適合食用。馬齒莧品系眾多，花色艷麗，也成為常見觀賞植物。



圖3 | 白花馬齒莧

二 馬齒莧栽培與繁殖：

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。

三 馬齒莧名稱由來？

因葉形如馬的牙齒，具莧菜的潤滑口感，因而得名。在古早農家也常用馬齒莧餵豬，故有豬母草、豬母乳之稱。傳說王寶釧苦守寒窯時，經常以豬母草充飢，所以又名寶釧菜。

四 馬齒莧營養成分與料理方式：

馬齒莧含有礦物質如鈉、鐵、鎂、鋅、鉀、鈣、磷及膳食纖維等營養成分。食用上，嫩莖葉清脆可口，以涼拌、炒食、煮湯方式烹飪皆宜。將其打成蔬果汁，除能吃到豐富的植化素，也多了纖維質的攝取。但切記蔬果汁仍需以蔬菜為基底，水果為輔助增添風味，避免攝取過多糖分。

體驗學習重點



1. 認識馬齒莧栽培與繁殖，為一居家栽培簡易可行的清潔野蔬。
2. 了解馬齒莧名稱由來與營養成分，藉由簡單料理方式即可品嚐美味蔬果汁。