



圖 1 | 假人參生長勢強健

假人參根雞湯 料理體驗

說明

假人參(圖 1)別名土人參、水人參，由此可知形態與人參類似，為具有肥大根系之植物，一般民眾多應用於中草藥方面。本體驗以假人參根與雞肉搭配烹調煮食，兼具美味與營養。



- 材料器具 | 雞肉 600 公克、假人參根 80 公克、水 1,200 毫升、薑 5 片、枸杞少許、鹽巴 5 公克、陶鍋
- 操作時間 | 60 分鐘
- 適合季節 | 全年

體驗流程



一 材料製備：

1. 雞肉切塊汆燙去除雜質備用
2. 假人參根切片備用。

二 製作流程：

1. 陶鍋加水淹過雞肉、假人參根片、薑片及少許枸杞。
2. 煮沸後熄火燜 30 分鐘後，加入鹽巴調味即可(圖 2)。



圖 2 | 假人參根雞湯

知識引導



一 假人參簡介：

假人參原產地南美洲，別名有土人參、土高麗、參仔草等。假人參於野外多見於路邊牆角或樹蔭下(圖 3)，植株高約 40-60 公分，全株光滑無毛，莖葉柔軟多分枝。一年四季均會開花，花朵小，多為紫紅色。其嫩葉及葉片經烹煮，也可成為美味可口的料理。



圖 3 | 假人參常見於路邊牆角



二 假人參營養成分有哪些？

嫩莖葉適合炒菜食用，帶有黏滑的口感，塊根還能燉雞湯，全株都是寶。可食用部位營養成分含有鈉、鉀、鈣、鎂、鐵、鋅等礦物質及維生素 A、C 等。

三 假人參栽培與繁殖：

假人參分布於全島平地、低海拔山區及都市路邊牆角。生長勢強健，少病蟲害，為少數全年均可栽培生長之新興蔬菜，並具備連續採收潛力。生長日照需求以半日照為佳，土層深厚且富含有機質及排水良好之耕地，為良好栽培條件。夏季栽培時應注意覆以 30-50% 遮陰網，避免全日照下葉片發生向下捲曲現象而影響品質。

體驗學習重點

1. 認識假人參，了解其嫩葉及塊根皆能入菜。
2. 假人參具備環境適應力佳特性，富含營養價值為具發展優勢之新興蔬菜。
3. 假人參除了以根燉雞湯之烹調方式外，也可採摘嫩葉料理，烹調方式如清炒或搭配肉絲拌炒，亦可製作大小朋友皆喜愛的假人參芙蓉蒸蛋，滑順又可口。
4. 假人參芙蓉蒸蛋製作：



圖 4 | 假人參芙蓉蒸蛋

(1) 食材：假人參 70 公克、蛋清 2 粒、太白粉 6 公克、鹽 6 公克、肉羹 50 公克、蝦仁 50 公克、蟹棒 40 公克、香菇 1 朵、6 顆蛋、鰹魚粉 2 公克、白胡椒粉 1 公克、水 5 碗、太白粉水適量。

(2) 作法：

- A. 假人參放入果汁機攪碎成汁 (加入微量水)，放入蛋清、太白粉、鹽 2 公克拌勻備用。
- B. 油加熱至 90°C，將假人參汁透過漏勺倒入熱油中，轉小火，邊倒邊攪拌，待假人參成形即可熄火，撈起以水沖去多餘的油，並瀝乾備用。
- C. 蛋加入鰹魚粉 1 公克、3 碗水及鹽 3 公克，打勻過篩備用，待蒸籠水沸後，瓷盤置入蒸籠預熱，蛋液倒入盤內，除去泡沫，以中火蒸約 15 分鐘，蓋子勿全蓋上須留空隙。
- D. 草蝦仁挑腸泥洗淨，乾香菇以水泡軟去蒂切絲，蟹棒切段。
- E. 以少許油爆香香菇絲，加入草蝦仁、蟹棒、肉羹及 2 碗水，中火煮沸，放入鰹魚粉、白胡椒粉及鹽巴各 1 公克，以太白粉水勾芡，與假人參芙蓉煮沸，淋上蒸蛋即完成 (圖 4)。