

與讀者共「饗」 鄉土蔬菜之美

台中地區新興蔬菜推廣概況

爲因應未來我國加入世界貿易組織，農業將面臨考驗，農產品可能受到較大衝擊，近年來政府積極推動「降低成本」的同時，亦重視地區性農特產品之發展，輔導開發具地方特殊性及本土性之蔬菜，如山芹菜、山蘇花及金針菜等地區性作物之栽培，指導改進經營管理技術，以提高品質與產量，增強市場競爭力，保障農友收益，又能提供更多樣化之蔬菜給消費大眾選擇，滿足民眾對新興蔬菜之需求。

爲此，本場自民國79年起，承農委會計劃經費補助，辦理鄉土野菜經濟栽培研究與示範工作，由埔里分場進行試作觀察，得知埃及野麻嬰、馬齒莧、夜香花、萵苣及山芹菜等作物均適宜中部地區栽植，也具市場潛力。茲將此新興蔬菜之特性及營養價值略述於后，供讀者參考。

一、埃及野麻嬰

屬田麻科黃麻屬作物，學名（*Corchorus olitorius* L.）又名長蒴黃麻，原產熱帶地區，如印度西部或蘇丹西部一帶，現在則被廣泛地栽培於以埃及爲中心的近中東地區、非洲及南美洲地區。此作物爲田麻科黃麻屬一年生草本



■埃及野麻嬰的嫩梢新葉，青脆可口，但草酸含量高，易結石者要注意。

植物，莖細長直立，高約1至1.5公尺，韌皮組織含豐富纖維質，其嫩梢及新葉內含高粘膠液，質地軟滑，筋絲少，營養價值高。每百公克含有主要營養素爲：胡蘿蔔素10,826毫克，其他如維生素B₁、B₂、C及鈣、鐵含量均很豐富，可供青炒、煮湯，口味佳，爲夏季清涼解渴的良好湯飲，可媲美本地黃麻心。但埃及野麻嬰所含草酸量比較多，草酸與鈣易結合成草酸鈣，攝取過多時易導致腎臟結石或尿道結石之可能性，爲減少草酸之吸收，可用熱水燙過後再食用比較安全。其嫩葉含有多量黏汁，烹調後成爲滑膩汁液，清爽可口，且可免抽絲及免搓揉，加入少許小魚或

地瓜，爲夏季清涼解渴佳品。

二、馬齒莧

直立馬齒莧爲馬齒莧科一年生伏地肉質草本作物，別名荷蘭菜、豬母乳、長命菜、五行菜、瓜子菜等。莖淡紫紅色，亦有綠色者，葉互生，肉質，形似瓜子。其莖葉用水燙後可煮湯或沾佐料食用、煮味噌或用油炒食，亦可先用水燙後晒至半乾，與肥肉炒食，味道甚佳。唯馬齒莧全草含草酸鉀和硝酸鉀，一次不宜攝食過量，以防腹瀉。



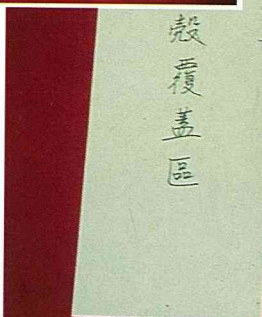
■直立型馬齒莧先川燙後與肉同炒，滋味甚美，但一次不宜攝食過量。

三、蕺荷

蕺荷（學名：*Zingiber mio-ga* Rose.）又名花妙芽(mioga)，屬蕺荷科(Zingiberaceae)為多年生宿根草本植物，其植株類似生薑，株高平均75至80公分，於夏秋季節自地下橫走莖萌出狀似野薑花苞的嫩蕾，其與一般作物開花於株頂或株冠者大異其趣，嫩蕾苞質脆，清香可口，為烹魚肉等的高級佐料，可鮮食（經冷藏後加冰塊做沙拉）亦可鹽漬加工，為香辛類蔬菜之上品。



■蕺荷是很特殊的植物，從地下橫走莖萌發的花苞，才是食用的部份。



■蕺荷的幼嫩花蕾狀似野薑花，搭配魚肉，清香可口，是香辛類蔬菜之上品。

四、夜香花

夜香花（學名：*Telosma cordata* Burm.f.）為蘿藦科蔓性灌木，屬爬藤類，種植時應設網架供攀爬，可以扦插法栽培，正常情況下，第一年生者，在6-9月可採收由腋芽萌生聚繖形花序，宿根者採收期約在5-9月間，花序是其食用部份，可供炒食或作湯餡，味道鮮美。花序又可觀賞，當中所含花粉為健康食品。



■夜香花屬爬藤類，需搭設網架栽培。

五、山芹菜

山芹菜（學名：*Apium graveolens* L.）為高價位蔬菜之一，其葉片形狀類似鴨掌，故名鴨兒芹，俗名三葉芹，為繖形科多年生草本植物。目前水里鄉栽培面積約10公頃，鹿谷地區3公頃左右，除了透過農會共同運銷至台北超市外，其餘在中部地區



■有機栽培的「鴨兒芹」，深受消費者喜愛



■夜香花的花穗，秀色可餐，採集花粉，也是健康食品。



■鹿谷地區的山芹菜，是高價位的地方特產。

超商出售。取其莖葉烹調，味道芳香，可增進食慾，而且含纖維質、鐵質和維生素A、C等成份，可調理為翡翠沙拉、芹香肉絲、酥炸香芹等美味料理，炒食清脆可口，多吃有益健康。

六、葉用蘿蔔

葉用蘿蔔顧名思義它是蘿蔔的一種，最大不同在於葉用蘿蔔是吃葉部，葉面無茸毛，辛辣味不強，富有甘味等優良特性。由於此蔬菜病蟲害較少，栽培容易，於葉片6-10片，葉長約15-25公分左右採收最適宜。此菜葉



■介於甘藍與小白菜之間的干寶菜，適合製成雪裡紅，口感極佳。

部含胡蘿蔔素、維生素及鈣等，營養極高，頗迎合消費者「清潔」、安全及新鮮感之需求。經炒煮調理過的菜餚，相當鮮美且性屬平和，可促進消化及理氣作用，含有維生素A、維生素B1、維生素C，熱量及礦物質也較白蘿蔔高出許多。是一種營養價值高的蔬菜。又其新鮮嫩葉可打

汁，再加少許蜂蜜飲用清爽可口，有益健康。另外素炒或醃製成雪裡紅，再配肉絲或牛肉調理成蘿蔔葉炒肉絲或蘿蔔葉雪裡紅炒牛肉等，都是既營養又開胃的佳餚。

七、干寶菜

干寶菜是一種來由奇特的作物，因為它是甘藍(高麗菜)和小松菜或小白菜之中間雜種。其長相既不像甘藍(高麗菜)，也不像小白菜。葉質柔嫩含甘味，品質極優，適宜炒食、青燙沾佐料亦可，或製成雪裡紅後調理食用，口感都不錯，此類清潔安全的健康蔬菜，也是消費者嚮往的產品。

以上所介紹幾種蔬菜作物，經本場同仁研究並推廣外，前面五種已陸續研製並彙編成精美之「新興蔬菜食譜」專輯，推廣給社會大眾，供消費者參考，索閱者相當踴躍。爾今又蒙《鄉間小路》協助報導，將自本期起作系列介紹，共盡推廣鄉土蔬菜兼饗讀者之美意，在此謹致謝忱。



■採收葉片的葉用蘿蔔，辛辣味不強，是今年夏天的蔬菜新寵。