

## 莧菜

「十二月莧菜蕊，較好食過閩雞腿」——順口溜，12月是莧菜當令蔬菜，好吃程度勝過閩雞腿。

「六月莧，當雞蛋，七月莧，金不換」——順口溜，6月莧可當雞蛋食補，7月莧是比金子還有價值。可見莧菜一年四季都適宜栽培，北部4~7月，中部3~8月，南部2~9月都是當地的栽培季節。

莧菜葉紙質細嫩，莖又細軟，極適合素炒、煮湯，亦能涼拌



## 小檔案

**學名：** *Amaranth gangetanus*.L.

**科名：** 莧科(Amaranthaceae) 莧屬(Amaranthus)

**英名：** Ganges amaranth , Chinese spinach

**別名：** 莧、苋菜、蒼菜、Yahopemokan(泰雅)。

**性狀：** 一年生草本植物，屬深根系，莖直立，主莖肥厚質脆，全株無毛。葉互生，葉呈卵狀菱形，葉色有綠色和紫紅色，全緣，具長葉柄，葉基有下延翼。花腋生，穗狀花序，黃綠色，雄蕊5枚，花柱2~3叉。胞果黑色，球形。



一年生草本植物，莖直立，主莖肥厚質脆，全株無毛



臺灣做為菜蔬的莧菜還有野生的「野莧」



莧菜閩南語稱「杏菜」，又叫米莧，古稱「苧」，後又作「荅」，但大都寫成「杏」，客家話叫「漢菜」。原產於印度及熱帶美洲，臺灣屬熱帶及亞熱帶地區普遍適宜栽培。

莧菜葉紙質細嫩，莖又細軟，極適合素炒、煮湯，亦能涼拌，莧菜有一股特別的菜香，味道鮮美滑口，最常料理的是選用紅莧菜煮成魷仔魚羹湯，先將蔥花爆香後，加上一把小魚乾，是極營養蔬菜湯，所含的鐵質又比菠菜豐富，最少有多一倍以上，常吃可補血理氣，只是煮食過久會帶有澀味。

臺灣莧菜品種有白莧、紅莧和虎莧三種，白莧菜莖、葉顏色並非白色，而是綠色的，紅莧菜葉呈倒卵形，葉片綠中帶有紫紅色斑塊，質量同虎莧，但煮食後的湯會帶有紫紅的顏色。虎莧植株高大，葉形像虎耳，且品質好，產量高，也是時下最受歡迎的莧菜品種。臺灣做為菜蔬的莧菜還有野生的「野莧」，一般稱為「烏莧」，以及「刺莧」，另外還有一種名為「老鎗穀」，不但可以觀賞整串的紅花果，還能收成其種子煮粥食用。



把「刺莧」上的刺剪除後也可以當菜蔬



「野莧」也可以專業栽培