

好種、好吃野菜—赤道櫻草

作者：全中和 副研究員
作物改良課
園藝研究室
電話：03-8521108轉300

▲以作畦栽培生長旺盛

前言

赤道櫻草屬爵床科 (*Asystasia gangetica* (L.) T. Anderson)，英名tropical violet，原產於南亞，分佈於印度、泰國、中南半島及馬來半島，植株生長迅速，高度可達1公尺左右，在非洲地區是當地人民傳統食用的蔬菜，



▲赤道櫻草開紫色花適合觀賞

營養成份豐富，有蛋白質（3.96公克/100公克）、類胡蘿蔔素（3.36毫克/100公克）、維生素E（4.4毫克/100公克）、鐵（5.7毫克/100公克）等，抗氧化活性強。嫩梢、嫩葉味道清新、獨具一格，又富含營養價值，別稱「活力菜」，可週年連續採收，產量隨溫度上升而增加，由於生長繁殖力強，少病蟲害，可不需噴施化學藥劑，是相當符合健康安全需求的新興蔬菜。另外，赤道櫻草花為紫色，花期很長，亦可做園藝觀賞用途。

植株型態與生長環境

赤道櫻草為多年生半匍匐性灌木草本，莖帶稜狀有細毛，葉對生，呈心型或長卵型，葉緣波浪狀。花為總狀花序，苞片對生，從晚秋經冬季到早春皆可以看到開花。果實為長橢圓形，內有四粒扁圓形種子。因赤道櫻草的生育速度隨溫度升高而增加，所以春至夏季最適



▲赤道櫻草以1~2節扦插後保持介質濕潤



▲赤道櫻草以1~2節扦插2週後新芽抽出



▲大面積栽培赤道櫻草

宜栽種。栽培土壤要求不嚴，以排水好的肥沃壤土或砂質壤土最佳，充足的光照、水分皆可以促進生長。耐熱、耐旱、耐脊，生性強健粗放。

繁殖與栽培管理

赤道櫻草之繁殖可以採播種或扦插方式，定植後約7~8週即可採收。一般經濟栽培採用扦插繁殖，截取單節或雙節扦插於穴盤，保持濕潤即可，成活率極高，也可取長枝條直接扦插於畦面上，類似空心菜或葉用甘藷之種植方式，扦插後保持畦面濕潤，很容易成活。赤道櫻草生長快速，需肥量甚高，每採收2到3次可施一次有機質肥料，土壤經常保持濕度有助赤道櫻草之生長，使葉片大且嫩，品質較佳，赤道櫻草種植後，根系旺盛，可存活多年，每年冬季開花期只要去除地上部，再施用有機質肥料，就有如更新一般，春天將長出翠綠之新芽。赤道櫻草每公頃每次採收量約2500~3000公斤。冬季遇低溫，生長減緩，產量下降快速，且葉片容易轉成黃綠色，為赤道櫻草生長較差之季節。赤道櫻草之採收方式類似葉用甘藷，只採收頂端嫩芽大約5公分的部份，採收之部份為全部可以食用，消費者購買後可以整包冷藏，只要清洗乾淨即可下鍋，惟未採收之部份植株繼續長高，遇到下雨或強風容易倒伏成伏地生長，可以繼續採收側芽，惟不利



肥培管理及下一次之採收作業，因此，需再費一次工將剩餘之部份割除或可以類似空心菜之採收方式，即每次以整叢割取地上部約15公分長的嫩梢出售較佳，消費者購買後需多一道工序採摘嫩芽及嫩葉清洗乾淨後才可以下鍋。

烹調料理

赤道櫻草嫩梢及嫩葉採摘洗好後即可下鍋，如果不立即烹煮，應包好冷藏，否則容易萎凋，赤道櫻草烹煮之特性是遇熱迅速軟化，一般烹調料理是熱炒赤道櫻草，添加材料包括



▲熱炒赤道櫻草

赤道櫻草嫩梢250公克、豆芽菜少許、紅蘿蔔絲少許、蒜頭3~5顆、薑少許或油適量、鹽適量、水少許、鮮味粉1小匙。烹煮步驟將蒜頭切末或薑切絲，赤道櫻草、豆芽菜清洗乾淨備用，以少許的油熱鍋後，先放入紅蘿蔔絲，再加入蒜末爆香，依序放入豆芽菜、赤道櫻草及少許水分後翻炒，起鍋前，拌入鹽及鮮味粉，即可呈盤。赤道櫻草作湯料也很適合，將水煮沸後加入薑絲及其他配料，最後加入赤道櫻草，再煮沸後悶上幾分鐘即可食用，此時赤道櫻草已經軟化且仍呈綠色，食用口感極佳。

結語

赤道櫻草喜歡高溫多濕環境，適應性很廣，臺灣從南到北都可以輕易種植成功，嫩梢營養價值豐富，在夏季蔬菜比較容易短缺的臺灣，颱風過後蔬菜產量缺乏時，也能如常生長並很快供應市場，每1~2星期可採收1次，產量高，可以連續多年宿根栽培，相當適合國人種植、食用，是值得推廣經濟栽培或庭園種植的新興蔬菜。