

清潔蔬菜專輯(一)一角菜

彭德昌

角菜 (*Artemisia lactiflora*, Wall)

(一)園藝性狀：角菜又名珍珠菜、甜菜、香甜菜、香芹菜等。

原產中國，為菊科艾屬、直立性、多年生之宿根植物。

角菜葉綠色，互生，羽狀中裂，有葉柄，但複葉中之小葉無葉柄，葉緣有粗鋸齒狀之缺刻，呈長角形，故名「角菜」，另因其具有特殊之芳香味，煮湯極為清甜，故又稱「甜菜」或「香甜菜」。在主葉脈及莖上，部分具有小剛毛。莖色因品種而異（目前已知有綠莖及赤莖兩種），莖基部叢生，幼株約高 20~30 公分，老株可長至



角菜生長情形

120 公分左右，莖部老化後呈半木質化，表面粗糙，有縱向之條狀突起，並著生許多不定根，在秋季期間綻開黃色或略帶白色之小花圓錐花序，為兩性花，可稔實。

(二)食用部分：幼株及嫩葉。

(三)營養成分：角菜之營養成分約與菠菜相當。據分析每 100 公克中除含維他命 A 達 4,500 國際單位，維他命 C 36 毫克，磷 48 毫克，鈣 45 毫克外，尚含有蛋白質、脂肪、醣質、鐵質、及維他命 B1、B2 等，營養甚為豐富，且具有芳香，經常食用可促進骨骼發育及新陳代謝作用，亦有增進食慾，造血強身及輔助成長之功能，並可退火氣、治牙痛、預防高血壓及糖尿病。角菜幼株甚為細嫩，所含之纖維質尚有助消化，解便秘之功效。

(四)栽培要點：

- 1.風土適應性：角菜性喜冷涼之氣候，生性強健，繁殖容易，有時漫生於農田畦溝旁或河川兩岸潮濕地，對風土之要求不甚苛刻，但以表土深厚，濕潤、富含有機質，保水力佳之壤土生育較佳。
- 2.品種：目前本場蒐集有綠莖種及赤莖種兩個品種，經試種觀察與比較，其特性如下：
綠莖種：葉色較赤莖種為淡，呈黃綠色，而葉柄及莖部均為綠色，老株於 10 月間開花。
赤莖種：葉色深綠，葉柄及莖部則為赤色，老株莖上著生之不定根較綠莖種為多，夏季期間之生育情形較綠莖種為佳（可能較具耐熱性），開花期則較綠莖種稍晚。
- 3.種植：角菜可用種子、扦插及分株繁殖。角菜於秋冬季節開花結實，種子成熟後掉落土中或經採收於春季期間播種，待發芽長出幼株後即可移植栽培。在春、秋期間天氣較為陰涼時，採取角菜成株及分枝上之莖節與枝條當插穗進行扦插，插穗長約 15 公分，亦可分切叢生之植株移植栽培，栽植之行株距為 60×40，種植前，田間宜施用化學肥料及腐熟之堆肥為基肥，耕犁耙平後築畦，畦寬 90 公分，畦高 30 公分，採三角形方式每畦種二行，定植或扦插，後在畦面敷蓋稻草。

4.管理：角菜性喜冷涼氣候，田間土壤宜保持適之濕度，平地栽植者於夏季期間若能利用 50—65%遮光率之黑色寒冷紗進行遮蔭處理，對角菜之生育將更為有利。角菜生育強健，無嚴重之病蟲害，不需噴施農藥即可生產。

5.採收：角菜植株在株高 15 公分左右時即可摘其嫩梢及嫩葉供食用，並可促使側枝生長，以後視其生長情形，陸續採摘。

(五)食用烹飪方法：

1.長春流水：

材料：角菜 300 公克，小魚干 40 公克，水 6 碗。

調味料：麻油 1/2，味精 1/4 茶匙，鹽 1 1/2 茶匙。

做法：(1)角菜洗淨切段。

(2)水煮滾，入小魚干及角菜，煮 1 分鐘，調味起鍋，淋上麻油即可。

2.角菜蛋花湯：

材料：角菜 200 公克，蛋一個，水 6 碗，鹽 1 1/4 茶匙，味精 1/4 茶匙。

做法：(1)角菜切段，蛋打散。

(2)水煮滾，入鹽、味精及角菜，再滾，倒入蛋液即可起鍋。

3.三寶湯：

材料：角菜 150 公克，蔥 2 支、金針菇 8 公克、肉 15 公克、太白粉 1 湯匙、鹽 1 1/4 茶匙、味精 1/4 茶匙、高湯 6 碗。

做法：(1)角菜切段、肉切絲、蔥切段。

(2)高湯煮滾，調味後入蔥，金針菇及角菜，一滾即入已拌好太白粉之肉絲，再滾即可起鍋。

4.海味炒珍珠菜：

材料：海香菇或海瓜子 400 公克，蒜頭 6 瓣、蔥 2 支、薑 4 片、辣椒 1 條、沙拉油 4 湯匙、鹽 1 茶匙、味精 1/4 茶匙、白醋 1/2 湯匙、醬油 1/2 湯匙。

做法：(1)海香菇切塊、角菜切段、蒜頭拍碎、蔥切段、辣椒斜切片。

(2)起油鍋，下蔥、薑蒜、海香菇、醋及醬油，爆炒數下，入角菜、辣椒、鹽及味精，續炒數下即可起鍋。