

清潔蔬菜專輯(五)

彭德昌

落葵 (Basella spp.)

(一)園藝性狀：落葵又名藤葵、藤菜、蜆菜、蜆廣菜、金剛菜、木耳菜、非洲菠菜等。原產亞洲熱帶，屬落葵科，多年生蔓性植物。莖葉肉質、肥厚滑軟、葉互生、廣卵形、全緣、無毛、有柄，著生於莖蔓下部者形大，著生於莖蔓先端者形小。分枝強、伸長快速，成株後在夏秋期間，自葉腋生出肉質之花，黃白色至紫紅色、無花瓣、穗狀花序、果實為球形之漿果，未熟時呈綠色，成熟後呈紫黑色，內有一粒種子。



廣葉落葵

(二)食用部分：落葵之嫩梢、幼葉及花軸，可打汁或炒、炸、煮、作湯及涼拌，具有粘液質及潤滑感。

(三)營養成分：根據日本食品標準成分（1982），落葵可食部分 100 公克，煮熟後含有水分 91.1 公克、蛋白質 2.0 公克、脂質 0.1 公克、醣質 4.3 公克、纖維 0.8 公克、灰分 1.7 公克，其他有鈣、磷、鐵、鈉、鉀及維他命 A、B1、B2、C 等，另據中國醫藥學院許喬木、邱年永氏（1980）之資料，落葵除供食用外，並可供藥用，全草有清熱、滑腸、涼血、解毒之效，能治便秘、便血、痢疾、斑疹、疔瘡等症，外用則可搗敷無名腫毒。

(四)栽培要點：落葵生育強健，不需噴施農藥，為適合夏季栽培之健康、清潔蔬菜。

1.風土適應性：落葵性喜高溫，生育適溫為 18—28℃，在富含有機質、排水良好之砂質壤土或壤土生育良好。落葵忌乾燥，對酸性土壤適應性較弱。

2.品種：目前適合本省栽培之品種，有綠色種 (Basella alba L.)，紫色種 (B. rubra L.)及廣葉落葵 (B. cordifolia L.) 等 3 種。綠色種，葉色濃綠，生育較慢，莖蔓中大，葉肉厚，生長期須較高溫，蔓匍匐性，短日性，在本省中南部須至九月以後始能開花結果。廣葉落葵葉色淡綠，莖蔓粗大，左旋性，長日性，成株至 2 公尺時，則有花穗出現，開花結果。紫色種莖蔓紫色，又可分為大葉種及小葉種二種。大葉種莖蔓粗大，節間短，葉肉亦厚，甚具經濟栽培價值；小葉種莖蔓纖細，節間較長，產量低，多作垣籬及觀賞用。

3.繁殖：落葵可用種子或扦插繁殖。落葵種子外皮甚硬，播種前須先浸種 24 小時，播種時溫度在 20℃ 以上，發芽才會整齊。

4.播種適期：本省 3 月以後，凡氣溫達到 18℃ 以上時，即可播種。育苗時可利用塑膠鉢，內裝填富含有機質及施用少量化學肥料之培養土，每鉢播種 2—3 粒，覆土約 1 公分，然後澆水。

5.整地：本田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 160—180 公分，畦高 30 公分。

- 6.定植：幼苗在本葉 2??片時，即可定植於本田。行距 80 90 公分，插立支柱栽培者之株距為 35 40 公分，匍地栽培者之株距為 70 75 公分。直播者可按此行株距每穴播 1 2 粒，待本葉 3 4 片時，每穴留 1 株。扦插者選 1??年生、生育良好之枝蔓，每苗長 20 30 公分，亦按此行株距扦插於本田。定植或扦插後在畦面敷蓋稻草。
- 7.管理：生育期間每個月施用台肥 1 號複合肥料 1 次當追肥。植株在本葉 5 片時摘心，促使側枝生長，株距 35 40 公分者於株旁插立支柱，便於莖蔓纏繞，田間積水時應排除。除採種者在老株之葉部有斑點病外，無其他病蟲害，不需施用農藥，但使用殺草劑時易受藥害，須小心使用。
- 8.採收：落葵莖蔓長至 50 80 公分時，可採收基部之嫩葉及側枝供食用，採摘側枝時，須留 2 3 葉摘取其先端之嫩芽及葉片。

(五)食用烹飪方法：烹調時為保持鮮綠，促進食慾，無須蓋鍋，以免在烹調中受酸性之影響。

1.香嫩落葵：（六人份）

材料：落葵嫩梢 1 斤，蒜頭 6 瓣，油 4 湯匙，酒一茶匙。

調味料：鹽 1 茶匙，味精 1/4 茶匙。

做法：(1)落葵嫩梢洗淨切段。

(2)蒜頭去皮，拍碎。

(3)起油鍋，下蒜頭，再下落葵嫩梢，並滴酒，以大火快炒數下，調味後拌炒均勻即可上盤。

2.三色湯：（六人份）

材料：落葵葉 10 片，紫菜一張，蛋一個，高湯一碗，太白粉 1/2 湯匙，鹽 1/2 茶匙，味精 1/4 茶匙。

做法：(1)將落葵葉洗淨，紫菜撕成小片，蛋打散，太白粉調水待用。

(2)高湯煮滾，下落葵葉、紫菜，一滾，加太白粉液，再滾，倒入蛋液，然後調味，即可盛起上桌。