

圖一　白花重瓣馬齒莧

高產質優 馬齒莧選種

◎農試所園藝系　沈百奎　蕭吉雄

馬齒莧（*Portulaca oleracea* L.）屬馬齒莧科之新興蔬菜，一般用種子播種或用枝條扦插繁殖，葉片無葉脈，狀如長卵形或湯匙形，定植後約25天即可採收，任其生長莖頂部形成叢生花苞，花朵逐漸開放，植株具耐肥、好高溫、高濕及好陽光等特性，生長快速，因其嫩莖柔軟、纖維少，經水久浸易引起莖腐病，迅速蔓延整叢枯死。

農試所園藝系自83年開始收集馬齒莧種原，目前共收集十二品系，依花色區分如下：白花單瓣品系、白花重瓣品系 (圖一)、淺黃單瓣品系 (圖二)、黃褐色單瓣品系 (圖三)、

表一　馬齒莧園藝特性表

品系	葉長 (cm)	葉寬 (cm)	莖長 (cm)	莖粗 (cm)	株高 (cm)	葉形	葉色	莖色	匐匍性	花色	花徑 (cm)	味道黏液	葉厚 (cm)	單株重 (克)	小區產量 2m2/克
紅花品系	4.1	1.7	31.8	0.4	11.0	湯匙形	綠	淡紅綠	匐匍	紅	3.5	無	1.3	161	2,898
黃花品系	4.1	1.5	31.1	0.5	23.3	湯匙形	深綠	淡綠	半直	黃	3.6	無	1.1	184	3,312
白花品系	3.8	1.5	27.5	0.5	13.0	湯匙形	綠	淡綠	匐匍	白	2.7	無黏	1.4	224	4,032
紫花品系	3.9	1.3	29.6	0.4	11.4	湯匙形	深綠	暗紅	匐匍	紫	3.3	無	1.7	158	2,844
黃瓣紅心	3.8	1.3	34.9	0.5	13.5	湯匙形	綠	淡綠	匐匍	黃瓣紅花	3.4	無	1.2	319	5,742
小黃花	5.3	2.4	32.5	0.7	32.5	湯匙形	綠	淡紅	直立	小黃	0.4	酸黏	1.3	282	5,076
野生種	3.9	2.2	43.3	0.8	19.0	湯匙形	深綠	淡紅	半直	小黃	0.4	酸	1.3	240	4,328

註：定植日期：85.2.13　　調查日期：85.3.21

表二　馬齒莧營養成份分析表

品系	水分(%)	粗蛋白(%)	粗脂肪(%)	灰分(%)	Vit.c (mg%)	不溶固形物(%)	糖度(Bx)	酸度(%)	胺基態氮(mg %)	水溶性糖(%)
紅花馬齒莧	95.00	1.38	0.15	1.23	4.8	2.16	2.0	0.12	11.9	0.36
黃花馬齒莧	95.00	1.55	0.17	1.18	6.5	2.11	2.0	0.12	8.9	0.34
白花馬齒莧	95.44	1.34	0.14	1.04	5.6	1.73	2.0	0.09	9.4	0.32
紫花馬齒莧	94.90	1.48	0.19	1.17	6.7	2.50	2.0	0.13	10.4	0.42
黃瓣紅花馬齒莧	95.24	1.38	0.15	1.20	4.7	2.07	2.0	0.11	6.6	0.31
小黃花馬齒莧	94.85	---	---	1.24	7.4	2.36	2.0	0.18	7.8	0.27
野生種馬齒莧	92.18	1.54	0.31	1.51	7.4	3.73	2.0	0.33	6.5	0.88

品系	S	P	Na	K	Ca	Mg	Fe	Mn	Cu	Zn	B	Al
	(mg / 100g fresh wt.)											
紅花馬齒莧	12	30	31	504	63	44	1.92	2.20	0.09	0.45	0.13	3.77
黃花馬齒莧	14	31	39	182	54	58	1.90	1.12	0.08	0.47	0.14	5.12
白花馬齒莧	11	26	27	468	43	37	1.39	1.90	0.09	0.39	0.14	3.18
紫花馬齒莧	13	33	31	466	71	51	1.62	3.42	0.16	0.55	0.15	4.02
黃瓣紅花馬齒莧	14	30	28	471	69	56	1.65	2.42	0.11	0.48	0.16	4.26
小黃花馬齒莧	13	54	17	520	45	63	0.80	0.90	0.10	0.62	0.16	1.88
野生種馬齒莧	12	33	12	582	95	120	1.40	0.46	0.10	0.33	0.27	3.22

深黃重瓣品系 (圖四)、黃色單瓣品系 (圖五)、紅色單瓣品系(圖六) 、深紫色單瓣品系 (圖七)、淺紫色重瓣品系 (圖八)、黃瓣紅心品系、野生種小花品系、小黃花直立品系等十二品系。馬齒莧開花後可由蜜蜂傳粉而結果，花期長達1-3月，花朵開放時間不一，以小黃花品系開放時間最短，單瓣花品系其次，重瓣花品系開放時間最長可達中午，中午後花朵自然枯萎。

新收集品系經觀察園藝特性如 (表一)，其產量比較顯示：以黃瓣紅心重瓣品系產量最高（圖九 ），2平方公尺小區產量可達5.7公斤，小黃花及野生種品系產量亦高，惟品質不佳較不宜食用。白花品系產量居次品質亦佳。其營養成份經本所農化系分析如表二，各品系中酸度含量不高，以野生種及直立種品系酸度最高。

馬齒莧料理（楊玲玲教授提供）

（一）滋陰明目長壽菜

材料：馬齒莧半斤、麻油一匙、芝麻、鹽適

量、枸杞子三十粒。

作法：馬齒莧洗淨切成三至四公分長段，薑帶皮切碎和枸杞子一併放入鍋中，加入一匙麻油略為炒香後熄火。馬齒莧放入沸水中加入鹽川燙，立即撈起瀝乾，加入炒香之麻油中拌勻撒上芝麻即可食用。

說明：馬齒莧於本草綱目中以長命菜被收載，其中含有使子宮收縮作用成分。婦女生產後為促進子宮收縮恢復，臨床上常需以子宮收縮劑來幫助產婦之子宮收縮，而馬齒莧有促進子宮收縮之作用。枸杞子，滋陰明目、生精血，為一天然甜味調味劑，含豐富之β-胡蘿蔔素。芝麻，含豐富之鈣質1.2 / 100g。薑,可改善馬齒莧之涼性。

（二）夏日預防下痢涼茶

材料：馬齒莧一斤、車前草半斤、薄荷四兩、冰糖適量。

作法：馬齒莧、車前草除去雜質，洗淨切碎放入不銹鋼鍋中，加三公升水，煮沸後改用小火煮三十分鐘，再將洗淨切碎之薄荷加入煮沸，即刻熄火，燜三十分鐘後，用雙重紗布過濾，濾液加入適量之冰糖，放入冰箱中冰涼即為夏日防止下痢退火之涼茶。

說明：本涼茶除防止下痢外，兼具有利尿可防止夏日尿道發炎。馬齒莧含鉀鹽十分高，腎臟病之病人慎飲。



圖二 淺黃色單瓣馬齒莧



圖三 黃褐色單瓣馬齒莧

馬齒莧為一種可食用又具有觀賞用途（圖十）之新興作物，經選出之黃瓣紅心重瓣品系及白花重瓣品系產量特高，較具有推廣及食用價值，在藥用方面據台北醫學院楊玲玲教授指出馬齒莧具清熱解毒、散血清腫。治熱痢、膿血、熱淋 、血淋、帶下、癰腫惡瘡 、丹毒、瘰歷等有抗菌作用，臨床報導可用於收縮子宮，值得進一步研究與利用。



圖四 黃花重瓣馬齒莧



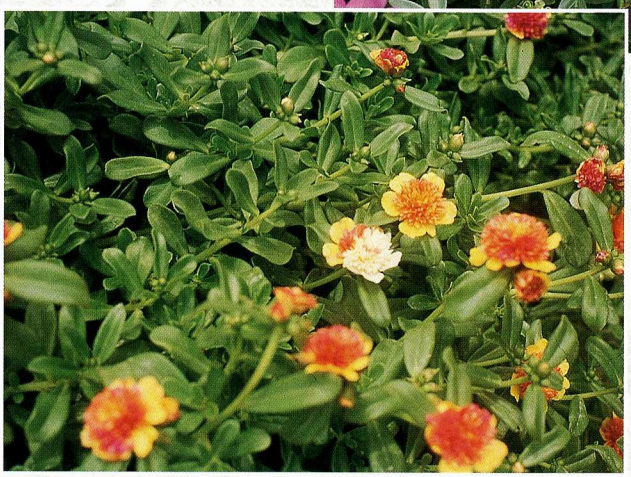
圖五 黃色單瓣馬齒莧



圖六 紅色單瓣馬齒莧

圖七 深紫色單瓣馬齒莧





圖九 由本所選出高產質優的黃瓣紅心馬齒莧



圖八 淺紫色重瓣馬齒莧



圖十 馬齒莧為一種可食用又具有觀賞用途之新興蔬菜