

澎湖野生「番杏」植物之特性介紹

文 / 圖 施純堅*

前言

澎湖地理環境特殊，每年秋冬季有長達半年強勁的東北季風來襲，遇上滿潮常挾帶海水形成鹹雨（澎湖人謂之：「鹹水煙」）上岸，在無防風措施下，農作物均無法生長。原生、特有或在澎湖馴化之植物，如番杏、香菇、澎湖決明等，對澎湖環境均具有其適應性，據載，這些植物除可供景觀綠美化之外，尚可作為特用植物。澎湖野生番杏分布於全島，可做為野菜，具有發展成生機飲食的潛力，將其特性簡介如下。

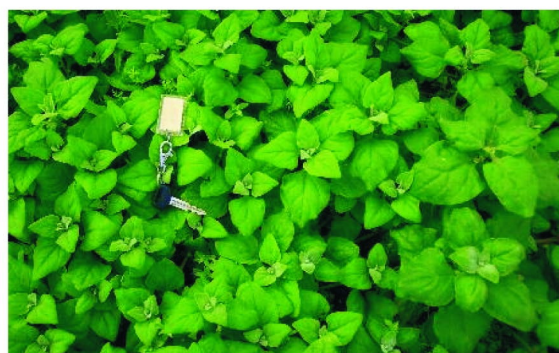


▲在耕地及公路旁可以發現野生番杏的蹤跡

植株性狀介紹

番杏 *Tetragonia tetragonoides* (PALL.) KUNTZE，為番杏科 (Aizoaceae)，一年生或多年生肉質草本，別名濱萵苣、白番萵、洋菠菜、紐西蘭菠菜等，染色體 $2n=4x=32$ 。番杏約有 20 屬，650 種，原產澳大利亞、紐西蘭、智利、東南亞等地。歐美、印尼、印度等國早已作蔬菜栽培，中國引入約有 200 年的歷史，多產於中國大陸南部海岸，台灣地區則散見於海濱沙質地。

番杏莖高 40～80 公分，少分枝，幼



▲頂端肥厚嫩葉部位為食用部份。



▲番杏的葉片為肉質(上)，花為黃色(下右)，著生在葉腋，種子(下左)側面有 4～5 個角狀突起，成熟時會變得堅硬，為番杏最大特徵。



▲利用穴盤苗(50格)，增加番杏成活率與整齊度。

時直立，後平臥。單葉互生，葉片卵形或菱形，葉基楔形，先端漸尖形，長3~9公分，寬3.5~5公分，全緣或略帶波狀。花1~3朵簇生於葉腋，花梗短。萼筒鐘形，上部4裂，裂片開展，內面帶黃色，無花瓣。雄蕊9~16枚，花絲、花藥均為黃色。子房下位，短倒卵形，3~9室，花柱與子房同數。果實為堅果狀，陀螺形，長約0.5公分，外圍有宿萼變形的角狀突起4~5個，陀螺形的果實是最清楚的特徵，尤其側面有4~5個角狀突起，成熟時會變得堅硬。倒圓錐形種子4~10粒。花期約於2~10月。番杏耐寒，但忌霜凍，適合台灣地區秋冬栽培。對土壤選擇性不高，但以有機質豐富、肥沃濕潤的土壤生長最好。

毒性(LD₅₀)及其成分

以胃管強迫餵飼方法測定番杏對雌、雄大鼠(SD strain)之口服急毒性。番杏經切碎冷凍乾燥後，以逆滲透去離子水配製最高溶解可餵飼劑量為167mg/ml，並以15ml/kg投藥體積餵食2次，總計投予量為5g/kg body weight劑量，經口強迫餵飼大鼠並連續觀察14天。結果顯示，番杏處理組之鼠隻均無中毒或死亡，顯示對大鼠之口服急毒性LD₅₀值大於5g/kg body weight，屬於『正常使用時無毒性』等級。

番杏含 β -胡蘿蔔素(β -carotene)，草酸(oxalic acid)，氯化鉀(potassium

chloride)，豐富的鐵、鈣及維生素A、B，磷脂醯膽鹼(phosphatidylcholine)，磷脂醯乙醇胺(phosphatidylethanolamine)，磷脂醯絲氨酸(phosphatidylserine)，磷脂醯肌醇(phosphatidylinositol)，番杏素(tetragonin)，1-O- β -D-吡喃葡萄糖基-2-N-2'-羥基棕櫚油醯鞘氨-4,8-二烯醇(1-O- β -D-glucopyranosyl-2-N-2'-hydroxypalmitoylsphinga-4,8-dienine)等。

番杏具有豐富營養與療效

番杏每百克食用部分含蛋白質1.5克，脂肪0.2克，維生素A4400國際單位，無機鹽和微量元素，以及粗蛋白、還原糖、維生素C、胡蘿蔔素等營養物質，特別是富含微量元素硒。硒是谷胱甘肽還原酶的重要組成部分，可保護細胞膜不受過氧化物的損害。而中、老年人威脅較大的疾病如癌腫、心血管疾病、動脈硬化等均與體內缺硒有關。

藥用方面，全草有清熱解毒、祛風消腫之效，可治腸炎、敗血病、療瘡紅腫、風熱目赤、腫瘤等。而文獻所載的驗方有：1. 治眼風火赤腫：白番杏鮮葉洗淨，用銀針密刺細孔，加入乳汁少許，燉半小時，敷貼眼部，日換3~4次。《福建民間草藥》；2. 治療瘡紅腫：鮮白番杏葉1握，洗淨，和少量的冷飯、食鹽共搗爛，貼患處，每日換2次。並可治刀傷出血後紅腫。《中國藥用植物圖鑑》；它還具有清熱解毒、利尿、消腫及解蛇毒等功效。

結語

由於番杏含有單寧物質，因而食用時略有澀味，所以要多放些油炒食或用開水川燙後涼拌。而最能除澀，又講究的食用方法是用澱粉勾芡做番杏蛋花湯和與大米煮成番杏粥等，也可做涮鍋時的配菜。番杏栽培容易，是一種天然無公害綠色蔬菜，食藥兼優，富有營養，可做為野菜，具有發展成生機飲食的潛力。