

光果龍葵 (葉)

世界蔬菜中心 台灣傳統蔬菜營養系列

龍葵是茄科植物，又稱野辣虎、小苦菜、山辣椒、天茄菜、苦葵等

原產地: 台灣，廣布於國際溫帶和熱帶區域

營養價值

龍葵葉含有較高的膳食纖維、蛋白質、維生素A、C、鈣、鐵、抗氧化劑及許多對身體有益的植物生化素

龍葵怎麼吃?

龍葵有苦裡帶甘的滋味

龍葵中富含龍葵素、茄鹼等有毒物質，食用前有必要經開水漂燙浸泡，去掉有毒物質後可食用

初夏(五、六月)是龍葵莖葉最細嫩肥美的季節

購買或採取龍葵時，要選擇葉片肥大者，口感較不苦澀

嫩葉和莖烹飪如菠菜，可涼拌、清炒、川燙或煮粥和羹



龍葵生長於田邊、路旁或荒地，是大家認為的路邊野花野草，但它是能夠食用又有豐富營養的蔬菜

雖然龍葵的嫩梢、嫩莖以及稚嫩的葉均可食用，我們建議避免吃過量的果實

過量食用果子會中毒，可引起頭痛、腹痛、嘔吐、腹瀉、瞳孔散大、心跳先快後慢、精神錯亂，甚至昏迷

龍葵的傳統藥用

在傳統醫療，龍葵是一種藥用植物，能夠全草入藥，含龍葵鹼、澳茄胺、龍葵定鹼等多種有抗腫瘤效果的生物鹼，還富含皂甙、維生素C、樹脂等，有清熱解毒、利水消腫，活血，利尿的功用

龍葵性寒，味苦、微甘，有小毒

藥用龍葵前請先諮詢傳統醫生

其他傳統用途包含: 清熱解毒、增強抵抗力、治療毒蛇咬傷、胃貴陽、白帶、瘡腫、肌膚濕疹、晚年緩慢氣管炎和支氣管炎、攝護腺炎、痢疾、發燒等症

涼拌龍葵

簡單吃法，卻最能體驗龍葵先苦後甘的獨特滋味，想吃豐盛點，可以肉燥代調味料。

材料：龍葵1大把(約半斤)、白芝麻少許、沙拉油1茶匙

調味料：薑末、蒜末各1茶匙，醬油2大匙

1. 燙煮: 煮一鍋滾水，加入沙拉油後投入洗淨龍葵煮30秒後，撈起瀝乾水分。

2. 調味: 取1小碗調和所有調味料，與步驟1龍葵拌勻，灑上白芝麻即成

TIPS: 汆燙用的水中加一點沙拉油，可使龍葵顏色油亮並順滑口感。



來源: 蘋果日報

資料來源

1. 台灣野生植物資料庫, 光果龍葵.

<http://plant.tesri.gov.tw/plant100/WebPlantDetail.aspx?tno=524018220>

