



生長水中的龍鬚菜

# 秋季蔬菜

## 龍鬚菜

目前市面上被稱作龍鬚菜者，有準人瓜苗（香椽瓜鬚）蕨菜（過溝菜）、豌豆苗（荷蘭豆鬚）等，却不是道地的龍鬚菜，而真正龍鬚菜是長在海口淺水中的水生植物「龍鬚菜」，才可稱作龍鬚菜。

別稱海米粉、菊花茶、柳絲藻、龍鬚草、榔斷眼子菜，是龍鬚菜科龍鬚菜屬多年生草本水中植物，長在河流靠近海口處，生長株沉入水中，根生水底土裏，葉片及花序浮於水上。

單葉互生成絲針型，莖短細嫩，根淺生於泥沼裏，葉片連接葉柄及莖端，都成絲鬚狀，分不出那是葉那是葉柄那是莖，反正形狀都一樣，均可食用。開黃白色或紫色花，可結果實。植株形狀如水草，是淡褐色，老化時呈紅褐色。

原產世界各地海域，我國沿海各河流溪口，本省

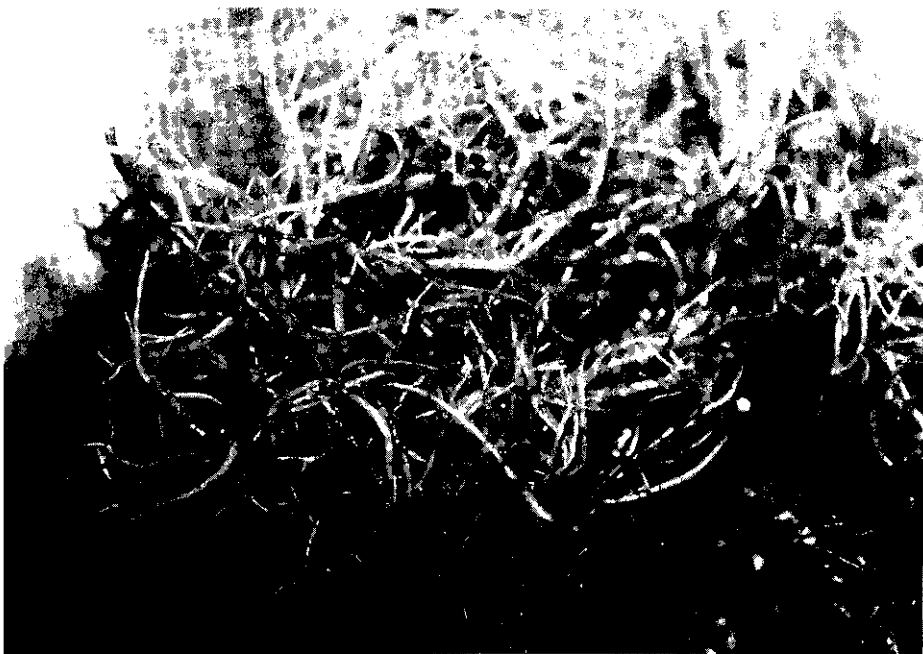
西部海岸沼澤也有自生，目前已有少數人工栽植。品種有粗絲種、細絲種。依採後而分成濕龍鬚菜及乾龍鬚菜兩種。

盛產期為6~9月，淡產期10~11月，其餘月份是乾燥品供應市面。目前在本省中南部海岸之北港溪、台南運河口、安平港口、東石海岸、高屏溪出海口等地有野生及人工種植。

龍鬚菜本為野生，是海藻類水產物，在未受污濁的淺塘或海水域，將竹竿圍籬集中栽培管理，其他雜草異藻拔除，使龍鬚菜獨生水中，葉片長至土面，未萌出花蕾前，自水中莖節處側生葉柄頭端，摘採下來。自分株至採收約需5~6個月。

採收下來立即以清水洗淨，涼乾水滴，放入透明塑膠袋，每袋淨重0.6公斤，擠出袋內空氣，封住袋口，再放入紙箱中，每箱30袋為18公斤，運往批發市場銷售，即為「新鮮龍鬚菜」。

如果市況容納有限，無法全數銷售，則可在清水洗淨後，曝曬陽光2~3天，曬成半乾燥品，放入大



新鮮的龍鬚菜

# 產銷與分級包裝

• 吳昭其

型透明厚塑膠袋，每袋50公斤，貯存於蔭涼乾燥地方，視市況需要量，慢慢推出銷售。

銷售前的半乾燥品，仍以每 0.6公斤放進透明塑膠袋，封緊袋口，再以20袋等於12公斤紙箱運往批發市場，或各雜貨批發商出售。

新鮮的龍鬚菜含有水份 98.2克、熱量186卡、蛋白質17.9毫克、脂質3.4毫克、醣質 32毫克、灰質26.8毫克、鈣質311毫克、磷質170毫克、鐵 100毫克、菸鹼酸 6.5毫克，另外含有鉀、鎂、矽、硫等微量元素，常會有促進骨骼中與牙齒及頭髮的發育及強健。

新鮮龍鬚菜略帶鹼性，先滾水燙一下，就可炒食、做湯。陽光曬成的半乾燥品，先泡在熱開水 1 小時，即可炒煮之用。有下列三種吃法：

龍鬚菜炒米粉：將新鮮龍鬚菜洗淨，曬一天陽光，成枯木絲狀，浸水脫色變白，再洗淨後加米粉（泡水變軟）、肉絲、胡蘿蔔薄片、青蔥切段等多些油拌炒，可當主食食用。

素炒龍鬚菜：將新鮮龍鬚菜洗淨直接加辣椒（或

薑絲）、醬油、糖、蒜瓣、洋菇（或草菇）、木耳（切絲）等，猛火快炒 2 - 3 分鐘，趁熱食用味道鮮嫩好吃。

涼拌海米粉：將新鮮龍鬚菜洗淨滴乾水份，另將蔥、薑、蒜、醋、香油、醬油、塩、糖、味素、芝麻油等佐料品調好備用。將龍鬚菜煮滾撈起，迅速拌調味料，趁熱食用比海帶味道更佳。或炒肉絲加炒菲菜黃（白菲菜），味道香嫩可口。

台北市場全年交易量有 4 萬 5 千多公斤，總批發平均單價每公斤13元，是價格便宜又營養，但不常見的菜餚。購買時以淡褐色或淺水藍色，晶瑩明亮，葉片（鬚絲）整中完整不折斷，未變紅褐色，不腥臭味為佳。

買後以當天食用為佳，新鮮品未能一次煮用時，把剩下來予蔭涼乾燥，放進塑膠袋置冰箱內，但以 3 天內煮食之為宜，以免發生腥臭味漂散在冰箱內。乾燥的龍鬚菜，置乾燥處可貯存達 1 個月以上，慢慢食用不壞。