

野花上桌

郊外踏青時，不妨留意一下腳底的野花——酢漿草、鼠麴草、紫雲英……可能漫生一片，數量很多，何不趁機採集，來一頓花卉大餐？煮食前須先塩漬一下，去除苦澀味，吃起來更美味爽口。

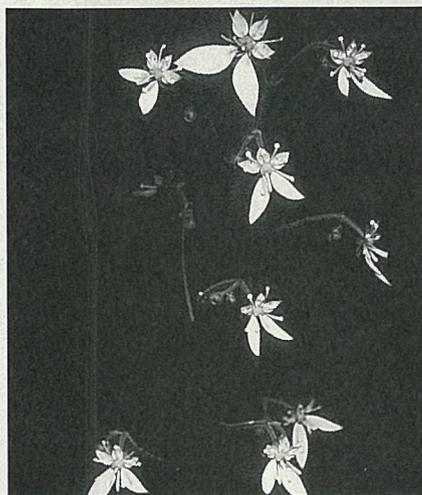
雖說吃花有些個焚琴煮鶴的味道，有傷風雅，但既是秀色可餐亦不可將它辜負了，試試滋味如何無妨，您說是嗎？當然啦，在百花齊放的春季，是最適於大塊朵頤的時候，還有，當然得挑些個野味吃吃，一來無農藥殘毒之虞，二來不用花錢買，不錯吧！只是採的量要多些，吃起來才過癮喔！

紫花酢漿草

成片的紫色小花，是小女生紮花束的最愛，它的葉子還可以玩“鬥草”的遊戲，好看好玩，現在再來嚐嚐味道，應該不錯才是。酢漿草科，酢漿草屬的多年生草本植物，地下具肥厚飽滿的鱗莖，水分極多，鮮食或熟食均可；地上莖不明顯，葉由基部長出，叢生，柄長，具三片倒心形的小葉，夜間睡覺時會合上，十分可愛。繖狀花序，花為紫紅色，具5花瓣，略呈筒狀。採集下的花朵洗淨後炒食或炸甜不辣均可。紫花酢漿草全省各地均極常見，您不愁找不到它。



酢漿草花朵可作成甜不辣。



採集虎耳草時，應選花朵未開者，味道較佳。



黃槿花朵可食，葉片是攪練的好材料。

紫雲英

乍看葉子，有點像豌豆苗，不過它沒有豌豆的鬚鬚，葉面顏色也較深，且稍有凹凸的現象。一提到它，許多人一定會脫口說出它的最佳功用——綠肥，除此，當作飼料也包您豬肥馬壯。為豆科，紫雲英屬，一、二年生草本，莖上具細絨毛，葉互生，約有4~5對小葉，前端略凹。頭狀花序具7~10朵小花，紫紅或粉紅色；果為長橢圓形莢果，成熟時為黑褐色。花朵炒食、煮湯或作成甜不辣，均極爽口。

鼠麴草

逢年過節作粿時決少不了它，清香可口，令人吃了還想再吃。菊科，鼠麴草屬，一年生的草本植物，株高15~45公分，全株密生細白如綿的絨毛，葉倒披針形，金黃色的頭狀花，皆由管狀花組成。鼠麴草在草地長成一片時，黃花點點，倒也十分雅緻。瘦果長橢圓形，具黃色冠毛。民間在作鼠麴粿時，是將全株採下後洗淨、搗碎，直接加入米漿中作粿；若不馬上食用，可將生草置於陽光下曝曬乾燥，較利於保存。偶爾吃些鼠麴草，還有鎮咳、祛痰，治氣喘、高血壓的功效。

虎耳草

因其葉片長相跟老虎的耳朵相似而得名，十分俏皮。為虎耳草科、虎耳草屬多年生草本植物，全株密生細毛，其走莖十分發達，因此發現其踪跡時，常是一成片的群落，十分壯觀。葉肉質，具長柄，由基

部叢生，呈圓腎形，徑約4~10公分，葉色為暗綠色上有白色脈紋，葉背則為紫紅色，葉緣淺裂。圓錐花序，花梗亦由基部抽出，白色、5瓣，上三片較小，淺粉色略帶紅斑，下二片較大，純白色。採集時宜選擇花蕾，即花朵未開者味道較佳，炒食、油炸、醃漬均可。

夏枯草

或許您對它很陌生，但您一定看過它的模樣，在本省分佈極廣，且是極佳的草藥，具活筋絡血的功效，在青草店中極為常見。屬唇形花科、夏枯草屬，多年生草本植物，株高15~30公分，莖略方形，全株散生節狀絨毛，卵形葉對生，具柄，長約1~3公分，葉緣略有鋸齒狀；花序頂生，輪繖花序，每一小單位聚繖花序各有一葉狀苞片保護著，花萼呈漏斗形，花冠為管狀唇形，淡紫紅色，果為橢圓形堅果。採集其花穗洗淨瀝乾，油炸或煮食作湯均佳。

曇華

即美人蕉，是鄉間最常見且最艷麗的花，屬曇華科、曇華屬，多年生草本，株高可達170公分，地下莖十分發達，



紫雲英花朵煮湯，味道不錯。



台灣的野生蘭

增訂四版·全書276頁
定價340元

豐年
叢書

台灣的野生蘭第三版介紹台灣野生蘭54屬110種，彩色圖片36頁。主要內容：認識蘭科植物，野生蘭之鑑賞，十步之內必有芳草，野生蘭栽培繁殖，有價值的台灣野生蘭，及蘭科植物形態術語，台灣野生蘭產地氣候，台灣野生蘭栽培法分類概要，中英文對照。蘇鴻傑博士編著

豐年社

台北市溫州街14號 電話(02)3628148
郵政劃撥0005930-0豐年社
郵購每次另收掛號郵資45元

PEAT MOSS

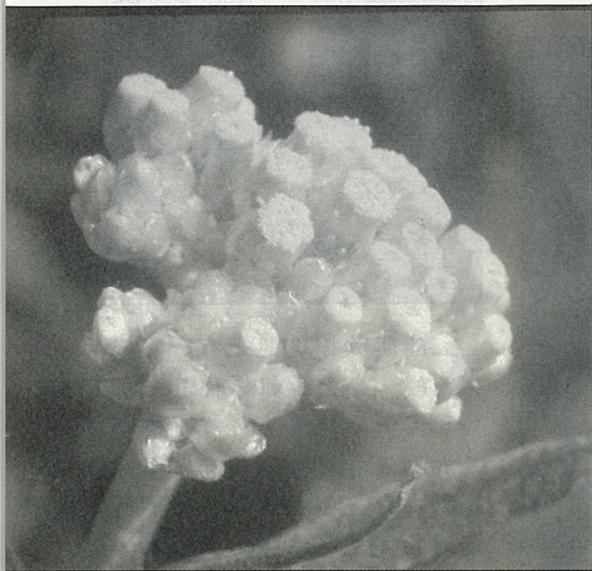
芬蘭產

苔類泥煤

無菌的栽培介質（附有原產國農業管理機關檢疫證明）通氣性、保水性良好，可單獨使用，亦可配合砂、土、珍珠石、蛭石等使用。



(02)717-3900 台北郵政81-171信箱
郵政劃撥0111559-5周光邦帳戶



鼠麴草作粿，一級棒！



美人蕉花瓣可炒可炸。



夏枯草花穗可煮湯。

常可見一成叢或成排生長。葉互生，橢圓形或卵狀長橢圓形，長約30~60公分，前端漸尖；總狀花序，花為紅色，現有栽培種花色較多，粉紅、黃色、橙色等均有，但野生則為紅色且花瓣較瘦小，上具臘質。其蒴果外密生短小的軟刺，熟時呈褐色，剝開後中有3室，種子為圓形黑色；其花筒基部有甜味可直接吸食，花瓣亦可炒食或油炸。

黃槿

前面提到作粿的鼠麴草，這黃槿的葉也是作粿時的好材料，不過不是混在糯米漿中，而是用來襯粿的，蒸出來的粿亦有股甜甜的葉香。錦葵科、木槿屬，為常綠喬木，十分高大；嫩莖葉及花序均有細柔的短毛，葉呈圓心形，全緣或稍具鋸齒緣，長8~14公分，葉背具銀灰絨毛。花腋生或頂生，花萼5片，花瓣為鮮黃色，花心部位為深紫色，極為搶眼。雄蕊極多，蒴果呈球形，徑約2公分，外具短毛。將花朵採下，除去花萼，沾麵糊油炸或炒食、煮食均可。 ■

新書代售

小月肉燥食譜

編著／黃韶顏

度小月肉燥風味絕佳，製成罐頭，將傳統美食帶入現代人的生活中，攜帶方便、貯存期間長食用烹調方便，可豐富我們的飲食生活。本書介紹26道肉燥食譜，每本定價120元，郵購另加掛號郵資15元。

台北市溫州街14號 郵政劃撥0005930-0豐年社 電話：(02)3628148

新書代售

五印醋食譜

編著／高陳愛子·黃韶顏

食醋是由來已久的民間調味品，本書共介紹40道以五印醋為調味料的食譜。每本定價120元，郵購另加掛號郵資15元。

豐年社

台北市溫州街14號
郵政劃撥0005930-0豐年社
電話：(02)3628148