

阿里山的款冬菜

如魚

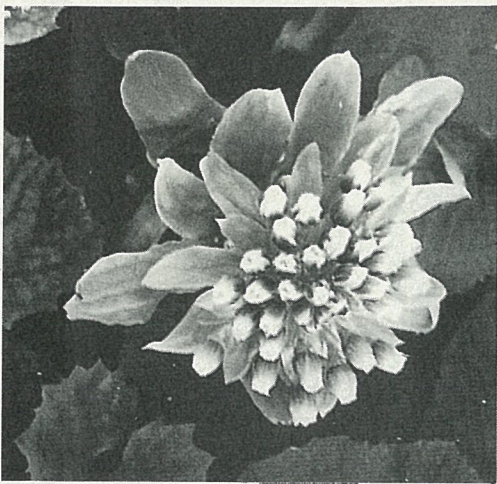
日本人喜愛各種“健康食品”，流行的食物非常多，最近傳說具有降血壓療效的“款冬菜”頗受歡迎，本省阿里山地區亦有業者開始栽植。

葉片類似山葵的高山植物“款冬菜”，適合低溫生長，本省在海拔1000～2500公尺的山區均有生長，無大面積專業栽培，最近則開始有業者零星培育。

目前在阿里山上栽培款冬的業主郭聰英女士表示，款冬屬於多年生菊科草本植物，有爬藤，會蔓生，根莖短而粗，葉大為腎圓形，花期約有5個月長，雌雄異株。其主要成份為蜂斗菜素、當歸酸酯、膽鹼、異戊醇、百里香酚甲醚

等；葉中含有蜂斗菜酸、異蜂斗素、蜂斗菜螺內醇等，菜苦甘而涼性。

在日本，款冬菜並不是炒食而吃，而必須調製成款冬汁，調製的方法是：取雞蛋一個，只留蛋白部份，並充分打散攪拌均勻；款冬生菜汁小湯匙3匙，即取款冬生菜3～4片，加以細切、捶碎、過濾所得之葉汁，約20公克；日本清酒小湯匙3匙（勿使用燒酒），及漬梅一個（經晒乾之梅干不可使用，須用鹽浸漬軟化之梅子加以搗碎）。依照上述之順序配製，即每次加入一種配料，並充分加以攪拌即可。日本人認為適當飲用這種款冬汁，可有效預防腦中風。



款冬菜的花
生長在阿里山上的款冬菜



奮起湖風景區業者賣款冬茶，一杯120元。

不過，款冬菜是一種植物，也是一種藥品，農業試驗所特作藥物研究室劉新裕副研究員表示，服用款冬菜一定不要一下食用太多，以免發生副作用，最好經過醫生的處方才可食用。因為一般藥用植物大致可分3類，上品如人參者，多食對人體有益無害，次等者多食無益，但害處亦不大，而款冬則屬第3種，即適量服用有益，多食則可能會有毒害，必須要小心。

業者亦認為，適量服用款冬汁對人體並無大礙，唯因款冬性冷，血壓太低或患有糖尿病的患者，不宜飲用。

對款冬有興趣的消費者，目前在阿里山奮起湖風景區，有業者以一份200毫升120元（附贈酸梅）零售，價格雖然不便宜，但生意還不錯呢！