

品嚐野菜

■美味篇

提起野菜，您腦中是否立刻想到它是既澀又苦、氣味不良、纖維又多呢？其實不然，有很多野菜是極「美味」的，以簡單素炒或煮湯，味道即十分清香爽口，吃了還想再吃！更重要的是，野菜沒有經過農藥的洗禮，是很好的清潔菜蔬。



昭和草的頭狀花著生頂端，經常下垂。

誠如上期內文提到的，野菜在我國古代是天子諸侯宴會中的佳餚，雖然在長遠的歷史變遷中，許多野菜早已歸化成栽培性的蔬菜，但仍有許多還荒置郊野，實在可惜。

野菜之所以無法集約性栽培，除了環境因素的不可控制外，大抵有以下幾個因素：澀、苦、酸、辛辣、不良氣味、纖維過多、黏稠及不易烹飪等，因此多半得先行處理後再食用。但是也有許多不須特別處理即可按一般煮菜模式完成的，這些有的數量太少，有的則是太常見了，似乎很難引起食慾。因此本文著重在介紹常見的，滋味佳的，容易處理的以饗讀者，當然最重要的，這些都不是保育類物種，即使大家都流行食用，也毋庸擔心有絕種之虞。

■神仙的美味——昭和草

首先登場的重量級野菜是神仙菜——昭和草，昭和草為菊科，昭和草屬的一年生草本，過去是登山朋友和野外求生訓練中的重要課程之一——認識昭和草。

昭和草的分佈，可由全島海拔2300公以下一直延伸到山野、平地、田邊、庭園內或荒廢地裡，十分常見。最重要的是，昭和草全株可食，有葉吃葉，有莖吃莖，煎煮炒炸樣樣皆宜，不但具香氣而且口感佳，入味容易，真奇怪，這麼好的植物為什麼不供應上市呢？我前前後後想了想，大概可歸類成兩個原因，數量太多了，根本就沒有集約栽培的利潤條件。二、外型像野草或野花，實在不像菜。

昭和草的別稱除了神仙菜外

，還有飛機草和野木耳的稱呼，但我實在想不出來這當中的關聯性為何？昭和草的莖直立，高30~80cm，莖葉柔軟多汁，分枝多，基部的葉片呈羽狀深裂，葉緣有不規則鋸齒，兩面均有細毛，頭狀花頂生，花為紅褐色，基部膨大，可能因重量的因素，頭狀花常彎曲下垂，尤其是陽光熾烈時更為明顯。種子成熟時，果實會迸裂開來，種子有毛隨風飄送，十分可愛。

昭和草的調理方法與一般蔬菜無異，只要將全株洗淨即可進行，不需再特別處理。一般人多半將幼株連根拔起，再去除纖維化部份，切段後調理；也可以莖葉分開食用，其味道與茼蒿相近，因此可用茼蒿相似的調理法來烹煮。

昭和草的嫩葉和薑絲快炒，



昭和草有清香，莖葉可食。

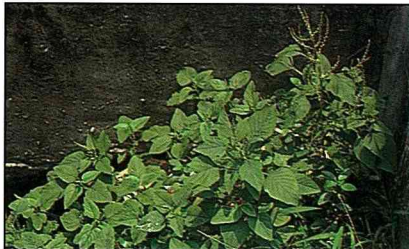
味道十分爽口清香，我個人是在一次陽明山訪友時吃到的，小小一盤素炒，就著滿山春色，簡直就令人迷呆了。至於莖的部份，要去除外皮，口感較佳，而且先川燙後再入冷水中洗淨，炒時火候較易拿捏。市面上有介紹野菜食譜，神仙菜亦位居要津，而且有紫菜卷、糖醋醃、酥炸、味噌等不同作法，端視個人的手藝高下了。昭和草的葉片薄軟，因此注意用大火快炒較佳，否則容易因久煮而糜爛。

■ 苦味的龍葵

第二種登場介紹的野菜為龍葵，龍葵為茄科，茄屬的1~2年生草本植物，一年四季都可出產，全省平地、庭園、荒廢地、稻田旁均可見生長，數量不少。龍葵的全株平滑，少部分具有微毛



龍葵湯是夏日極佳的湯餚



滋味不遜於莧菜的野苋菜，野生數量頗豐。

，高50~100cm，葉片互生，有柄，卵形或廣卵形，全緣或波狀微齒緣，花四季開放，花序繖形，小花白色而且下垂，其花藥黃色，漿果球形，成熟後紫黑色，可以生食，味道酸酸甜甜，但不可食用過量，否則會引起腹瀉。

龍葵的果實是過去鄉下人家孩童的零食，我小的時候也極喜歡，經常吃得衣服上沾了紫黑色的漿果汁液，這當然又免不了一頓責罵了。龍葵主要食用它的嫩莖葉，由於一般民間相信龍葵有清火氣和滋潤肝臟的功效，因此夏天時煮湯食用，十分受歡迎。我曾經在北投市場看到有老婦人將龍葵成束出售，一把才台幣10元，捧場的人不少，但也有許多現代人根本不知所以然，問問之後又掉頭而去。

龍葵的調理方法很容易，將



海濱常見的番杏，滋味像菠菜。

採摘的新鮮莖葉洗淨後切段，然後加肉絲煮成湯即可，湯汁有少許苦味，但不礙口感，飲後一整天都不覺口渴，是煩悶夏季很好的湯品。如果不喜歡龍葵的苦味，可先將莖葉用滾水川燙一分鐘左右，便可去除了。除了湯外，也可加蒜、薑素炒，或加各式材料煮鹹稀飯。龍葵除了是一種野菜之外，也是一種常用的民間藥，全草有解熱、利尿、消炎、鎮痛的藥效，偶爾烹煮一次，除了嚐新之外，也可調節身體。

■ 野苋鮑魚糖

另一種美味的野菜為野苋菜，屬苋科，苋屬的一年生草本植物，全省低海拔的荒地或庭園、路旁、稻田邊皆有分佈，生命力極強，少有病蟲害，採摘食用安全無虞。野苋菜與市場上供應的

莧菜或紅莧菜，不但同科且同屬，只是栽培上採鮮嫩的幼株供應，不若野莧菜常因過度生長而趨老化，老化的莖富含纖維，也失去食用的趣味了。

野莧菜高約50~80cm，全株光滑無毛，葉互生，菱狀長卵形或卵狀長橢圓形，長4~8公分，花為穗狀花序著生頂端，栽培種植的，很少令其開花，而是在株高15~20公分即予採收，不過我們也可針對幼株野莧進行採摘，滋味上差不多。

野莧菜的別名相當多，有綠莧、豬莧、細莧、糠莧、山苕菜等，過去也拿來餵豬，和馬齒莧、番薯葉等皆為早期有名的「豬菜」，不過這些豬菜現在都變成高級餐廳裡的名菜，想來也十分有趣。野莧菜的食用部份為幼苗、嫩葉、花穗和胞果，這些可食部份，我獨鍾情嫩莖葉煮湯，尤其加魷仔魚（台音）共煮更是美味極了。野莧菜的調理方法和莧菜大同小異，基本上沒有分別，只是一個上市場買，一個自己摘。先將採來的野莧菜去除枯葉後洗淨，莖較老化部份要用刀剝去外皮，然後切段或剝碎，水煮開於沸騰中將野莧菜和魷仔魚放入並調味，煮一、二分鐘後勾芡即可盛食。它的湯汁十分清爽甜美，吃了還想再吃。市場上的莧菜也可照此要領調理，效果亦同。這中間最重要的口訣是，水要沸，速度要快，莧菜剝細，再加上白色的魷仔魚，吃來滑口舒爽，難怪餐廳中也極受歡迎，您實在應該試試。

除了野莧菜之外，郊野也常見另一種刺莧，它的莖常呈紅色

而富光澤，除了有刺之外，其他調理方法都一樣，實在好吃，寫呀寫的，自己都猛吞口水呢！

■ 番杏 · 馬齒莧 · 過貓 · 山蘇花

除了以上的美味，番杏也是我很喜歡的野菜，經常生長在海濱地區，它的幼苗和嫩莖葉調理後很像菠菜，炒肉絲或煮魚片蛋花湯，甚至加蒜頭素炒，滋味都清爽鮮甜可口，令人吃了還想再吃。



過溝菜蕨現已有人工栽培，以供應市場需要。

白花馬齒莧，本來也是一種豬菜兼野菜，後來傳聞可以治療糖尿病，因此民間便栽培供應市場需要，素炒十分可口，有一種特別的酸滑滋味。去朋友家作客，經常要求他採來嚐鮮，因為他家中雙老有一人罹患此疾，後院種了一些，別人治病，我滿足野味的口慾。

過貓又稱過溝菜蕨，其新鮮的卷曲芽，早已有人栽培，是山地菜流傳到民間的實例之一，過去也是一種很好的美味菜蔬。現在市場上有時可以買到，炒薑絲或豆鼓，滋味香脆爽口，很好下

飯。尤其在兩三年前，盛傳可以預防癌症，一下子很多人栽植，市場價格不斷攀升；但現在又歸平淡，但滋味仍佳。野生的族群不少，常生長在低海拔山野、田邊、濕地或溪流兩岸，也是一種很好的清潔野菜。

和過溝菜蕨有異曲同工之妙的野菜是山蘇花，過去是原住民的美味之一，市場上沒有見過，餐廳也很少推出，我過去在花蓮吃過一次，懷念至今。山蘇花為鐵角蕨科，鐵角蕨屬的大型著生性蕨類，常生在2500公尺以下的潤葉樹林內，偏愛著生於樹上，外型像鳥巢，因此又名鳥巢蕨或雀巢羊齒，園藝上經常栽培成盆景出售。

山蘇花的食用部分為其卷曲新芽，清洗後可炒魚片或肉絲。可加薑、蔥或豆鼓大火快炒，以保持鮮脆的口感，滋味十分鮮美。另外煮蛋花湯或肉絲、魚片湯，甚至製成泡菜都相當合宜。可能因著生在樹上，採摘不易，所以很少有人吃過，殊為可惜。

本島的野菜資源相當豐富，以上介紹的是十分常見而且好調調的幾種，其他有的用油炸、有的去澀去苦，處理後都非常好吃，實在可以多多學習並且瞭解。以目前的烹飪器具和各式的調味品，再加上進步的調理技術，實在很少有不被克服的野味，當然有毒植物仍應儘量避免，對於沒有把握的植物還是任其生長得好。但是如果您有把握，假日帶孩子去郊外拔野草（菜），回家後自己烹煮享用，除了可提供新的口味視野外，也是很好的自然教育，何樂不為呢？