

何必與蟲爭菜吃？

台灣氣候終年溫暖，害虫生生不息，不用農藥就難以栽培蔬菜。雖然吃蔬菜有益健康，可是殘留的農藥又可能損傷腎臟肝臟。以上的敘述已成為現代人的常識，亦似乎是無解的難題。近來又發現表面上對人類沒有毒性的防治植物病害的殺菌劑，在經過植物體內轉變化學組成之後，再被吃進人體却成為致癌物質，而殺草劑被作物吸收再被吃進人體亦是致癌物質。台灣一年用在農牧產品的50億元農藥，年年浸泡著有限的台灣農地，實在難以想像我們的子孫會不會成為百毒不侵的毒人。

雖然看到無處不用農藥，似乎逼得我們不得不天天「服毒」，而以個人在鄉間自耕自食的種菜經驗看來，其實只有十字花科的葉菜類如小白菜、包心菜等等，不用殺虫藥實在種不起來之外，還有許多蔬菜可以不用農藥而至少有8成以上的可售產品。而且還有不用化學藥品的避免虫害方法，例如輪作、天敵、變換播種期，以及使用費洛蒙誘殺，使用植物性殺虫劑如煙草水、除虫菊精等亦很安全。

不必施用農藥的蔬菜，可以放心享用的其實有很多，列舉如下：

(1)竹筍 美味可口而且是纖維質的健康食物。

(2)茭白筍 茭白筍的肥大部份其實是由一種菌類寄生而產生的。

(3)蓮藕 從未有人對長在水底的蓮藕施用任何農藥，生食熬湯皆宜。

(4)菱角 是水果，點心，亦是蔬果。

(5)芋頭 不論水田芋、旱田芋都很少有病虫害。芋葉的葉柄亦可作蔬菜用。

(6)荸薺 深埋水田土中，很少有害虫。

(7)空心菜 亦可以歸在水生蔬菜之中，有的地方空心菜在池塘中長成一個小島似的。空心菜又稱為蕘菜，就是用水缸來種。我在屋頂用口徑1台尺半的水缸裝土種空心菜，半個月可以採到1台斤的新鮮清潔青菜。

(8)甘藷葉 通常用作蔬菜的有2型：一種是嫩葉淡綠色，採頂端帶3至5葉的嫩梢；另一種是葉片

大於手掌，葉柄亦粗大的葉用種。甘藷葉在沸水中燙過，拌醬油麻油蒜瓣是美味而且有利通便及降低血糖的健康食物。北部有稱甘藷葉為「過溝菜」者，比較雅馴。此外還有紫葉種及黃葉種亦是採取葉片的甘藷。

(9)萵苣 常見的萵苣有三種，一種是吃莖的，通稱萵筍，一種是吃葉子的，又有寬窄2型，另一種結球萵苣，市面上稱為生菜，是作為生菜沙拉的主要蔬菜。很少看到有昆虫來吃萵苣，是種蔬菜的農民自己經常食用的安全蔬菜。萵苣以及一些野生的近親常用來餵鵝，而稱為鵝仔菜，在一般餐廳中簡稱為A菜的就是萵苣。

(10)紅菜 是北部地區菜園中冬春季節常見的蔬菜，葉片及莖呈紅紫色。又稱紅鳳菜。

(11)白鳳菜 與紅菜相似而莖葉淺綠色。這兩種菊科原生野菜都有清血解毒的效用，是不需農藥而有益健康的上等清潔蔬菜，又是多年生的，通常用莖扦插繁殖，紅白兩種鳳菜都相當耐蔭，用一尺直徑的塑膠花盆種紅白鳳菜放在陽台上，亦可採到一大盤炒青菜。

(12)茄子。

(13)番茄。

(14)辣椒 這三種茄科蔬菜都不是害虫所喜歡的。番茄容易得病，但到病害嚴重時早已採收到累累的番茄了。在庭園中種茄子及辣椒還可以一直存活到第2年。小型番茄以及小辣椒都可以作為觀賞用。有一種觀賞用的變色辣椒亦可以供食用，比一般小辣椒還「過癮」。

在日常蔬果中，瓜類是很大的一類。雖然侵襲瓜類的病虫害不少，只要有充分的灌溉及肥料，完全不施用任何農藥亦可以得到豐盛的結果。在市面上最可能有殘留農藥顧慮的是小黃瓜（刺瓜），常在開花後5至7天採收，我們就不必非吃它不可了。

(15)隼人瓜（佛手瓜） 非常豐產的近乎原生形態的瓜類，作者曾在魚池邊種了1株，吃得都厭煩了還在生產不已。從來不需使用農藥。繁茂的嫩梢

亦是蔬菜，稱為龍鬚菜。

(16)瓠瓜(瓠子) 亦是很容易栽培的瓜類。

(17)醃瓜 雖然亦同其他瓜類一樣的瓜藤綿綿，却不需要搭架子爬上去，隨便在地上爬就會長出很多瓜。亦由於太豐產了，一般家庭以之剖開曝曬後醃製醬瓜，因而稱為醃瓜。

(18)黃瓜 不要提早採受的刺瓜，一般長到1台尺的黃瓜亦是很好的蔬菜，可以塞肉紅燒，亦可以做生菜沙拉。

(19)絲瓜(菜瓜) 澎湖生產一種稜角絲瓜，亦有長得細細長長的蛇瓜，都是不必噴農藥的果菜。

(20)南瓜 從青色的未成熟瓜以至黃熟後存放的老南瓜都很好吃，亦可以做派。大養豬場的各棟豬舍間空地上種南瓜，是人與豬共享的美味，從不需要使用任何農藥。

(21)冬瓜 曾在南部的百年龍眼、荔枝叢林下，存於許多大冬瓜，放幾個月亦不壞，顯然亦是沒有農藥殘留的果蔬。

(22)苦瓜 苦瓜雖然以苦味出名，但是長得白白胖胖，亦怕被害虫叮咬破了相，因而講究的果園就套袋，亦有先噴藥再套袋的就過份了。其實不施農藥一樣有收成，有點疤痕實在亦沒有什麼，至少可以吃得安心。

豆类又是一大家族，採收嫩豆莢的種類亦不少。如果自家有庭園或者屋頂上有瓜棚豆架，種些瓜豆，在繁茂的枝葉中找初生的小瓜及嫩豆莢，亦是一種樂趣。

(23)四季豆 通常是非蔓性的，在短期內結許多豆莢。

(24)豇豆 會爬上架子，每枝花莖上都是開兩朵花，結兩根豆莢。

(25)皇帝豆 先爬滿架子，然後向上長出一串串的紫色或淺綠色豆莢，花及豆莢都很美麗。豆莢很多，期間很長，就是被虫吃掉一些也無所謂。

(26)落葵 與下列的藤三七是台灣餐廳近來的寵物。葉片肥厚，炒出來顏色碧綠，稱為皇宮菜，據說泰國皇宮圍牆上是一片落葵攀附其上。在莖上長出約3寸長的花穗，果實成熟時紫紅色，其中有種子，即可種植，不需曬乾。

(27)藤三七 亦是落葵科植物，攀緣在籬笆上，引進台灣不到二十年，已經到處看得到了。葉片有點像落葵而較小。藤三七在莖上會長些疙瘩，稱為「零餘子」，種下即發芽，因而傳播迅速。

(28)長命菜 正名是白花馬齒莧，多年生，亦耐旱，莖葉幼嫩，可以像豆芽一樣地料理，亦可以涼拌。民間用來醫治糖尿病。這種貼著地面伸長的植物不怕颱風，是颱風季節的最佳蔬菜。

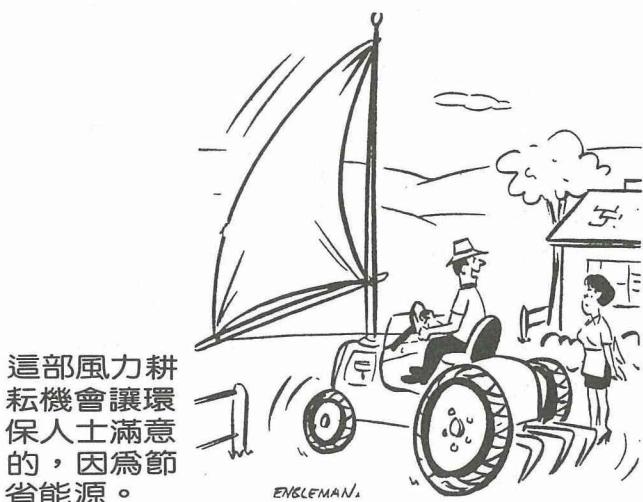
(29)韭菜 韭菜四季可收，不怕颱風。最常用在青菜與調味品兼用的場合，例如炒米粉。用舊鐵罐蓋上去就可以長成韭黃。雖然栽培韭菜不需施用農藥，但是有一種以採取韭菜花為目的的栽培，以及大規模用濕稻殼蓋上去黃化作用生產的韭黃，這兩種美味蔬菜却是最可能有多量農藥殘留的。

(30)蒸菜類 蒸菜這種植物有四種栽培型：葉菜型的厚肉菜(牛皮菜)，養牲畜用的蒸菜頭，製糖用的甜菜以及食用的紅甜菜頭。栽培上都很粗放，沒有嚴重的病虫害。

(31)苗菜 用豆子發芽的稱為豆芽菜，採取在豆棚上的豌豆嫩梢作為蔬菜稱為豌豆苗，至於苗菜是將豌豆或花豆等以豆粒密密地排在砂盤中，只澆水不施肥，在苗高約10公分時在最下一葉的上面剪下以利再發芽，可生食或炒煮烹調，是很高級的清潔蔬菜。

以上隨手寫來已有三四十種(蒸菜、苗菜等包含2種以上)，一個月中每天換來換去亦夠變化了，何必非與害虫爭吃小白菜之類的「人虫共同蔬菜」不可呢？如果有些人非與昆虫爭吃不可，那就多花點錢買溫室網室蔬菜，吃得安心，亦省下了醫藥費。要知道在大自然中，青菜是一些青虫的唯一食物，在牠們是生死之爭，我們人類就不必為了挾幾筷青菜而與昆虫搏命了。

開懷篇 來源：MASTERS AGENCY



這部風力耕耘機會讓環保人士滿意的，因為節省能源。