



人工栽培準備出售的龍葵。

龍葵

原住民的降火氣秘方

龍葵屬茄科作物，學名為 *Solanum nigrum* Linn，英名為 Black Nightshade，中名為龍葵，俗名“黑扭仔草”，所結果實狀似扭扣之意。一年生草本植物，如長在肥沃的地方植株高可達1公尺，如長在未耕之地則生育不良。龍葵成熟之黑色漿果，自行掉落，於整地播種後與一般農作物同時生長，且生長快速，優於一般農作物。

俗話說：「苦口良藥。」龍葵煮後略具苦味，但未超過苦瓜之苦，據說有退肝火功效。在偶爾機緣中，有一群原住民之青年在桃園區農業改良場受僱工作，收工之後在廢耕地裡採摘龍葵，筆者便好奇問道：「你們採這些雜草做什麼？」他們很有禮貌的回答說：「我們採回去煮了當茶喝，在炎熱的夏天可防中暑，還有保護肝的作用。」



在野外晒場生長的龍葵。

筆者再問：「有效嗎？」回答說：「我們山地人身體那麼壯，能在酷暑中打赤膊不戴斗笠持久工作，就是靠這些野菜的功效來保健。」其實筆者早已知道龍葵有清涼作用，早晨起床後嘴巴覺得苦苦的或有口臭，必煮一鍋龍葵湯來佐餐，便可消除症狀。

據83年12月4日某報載，衛生署食品衛生處表示，台北市有8名建築工人至頭城海邊釣魚，結果烹煮了所採集的龍葵莖葉，30分鐘後產生嘔吐，四肢無力，複視、麻痺、暈眩等症狀，送醫後才恢復健康。筆者特地採摘大把的龍葵煮湯、炒菜當飯吃，同時還連續吃了好幾餐亦未感覺任何症狀，那8名工人之烹調不知與何物一起烹調？或是採摘經人噴洒農藥的龍葵也不得而知，筆者真不知毒從那裡來？

採龍葵要特別注意，以採收後之廢耕地，或菜園內荒廢之老菜園，早作種植或播種後的地方均屬安全。以品質來說，設施內生長者品質最佳，優於一般蔬菜

，不具苦味。筆者常指導設施栽培之農戶，不要把龍葵當雜草拔除，應視同一般蔬菜，長到一定高度約30公分時視同蔬菜採收，比任何蔬菜都好賣，但種植幾次便不再長出。龍葵採收法有二種，如與主作物共生，約在20~30公分時連根拔除以利作物生長，在廢耕地則以摘心法採收，保留到下次仍可繼續採摘。

龍葵的烹調有下述幾種。(1) 清炒：先放油，再放蒜片，蒜片先用刀背壓碎，蒜片2~3粒或10幾粒都無妨，蒜片多吃亦有助健康。用熱鍋炒3分鐘後即可上桌，青綠可口有助食慾。(2) 清炒肉絲：先熱油，蒜片壓碎，鍋熱後先放肉絲炒數下，再放龍葵同炒3分鐘左右即可上桌。(3) 龍葵肉片湯：清水煮開先放肉片，再放龍葵攪拌數下後即可上桌，不要煮太久，煮太久就不清綠，大概3分鐘左右。(4) 龍葵稀飯：稀飯以各種配料如胡蘿蔔、肉丁等，或清稀飯亦可，在稀飯要起鍋前3分鐘把龍葵放進去，攪一攪即可食用，或用排骨或用豬之肋骨煮出來的湯放點龍葵，吃起來既不膩又健康。以上幾種煮法，筆者都試過且經常食用。

清炒龍葵。

