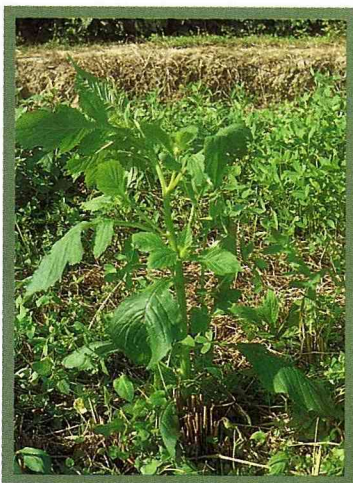




野生的昭和草

昭和草

學名：*Erechtites valerianafolia* D.C.

日名：Shimaborogiku

別名：飛機草、野苘蒿

昭和草為菊科植物，俗名飛機草，因其成熟之花絮隨風飄揚而得名；又因其味類似苘蒿又叫野苘蒿；亦有因其基部葉背赤紅色而又名為「山紅菜」。筆者曾經對蔬菜工作多年，尚不知昭和草是非常美味之菜肴，只記得小時候家中飼養很多鵝，採來當做鵝的飼料。最近，參加苗栗縣南庄鄉農會高冷地蔬菜產銷班之引水路通水典禮時，席開四桌其中就有一道菜為高冷地原生蔬菜——由昭和草所炒成的。在用餐中請教農會總幹事湯金福先生，說是「山紅菜」，他們原住民經常都在吃，這是我第一次嚐到由原住民親自烹調的酒席大餐，口味真是不錯！隨後又請教年長的原住民，為什麼叫昭和草，是不是與日本昭和年代有關？據說是日本在昭和年間，遭逢天災鬧飢荒，天皇教導老百姓食用此野草而得名之故事，是真是假不得而知。筆者有一次參加中壢市農會，蔬菜產銷班會時，夥同早到的班員到菜園看看，看到很多又嫩又漂亮的昭和草，就採了2大把，等班會開完，席開2桌，其中



成熟的昭和草花絮，種子隨風而去。



昭和草幼嫩葉片，清炒大蒜，滋味不錯。

一道菜就是昭和草，不到二三下一盤菜就清潔溜溜，可見昭和草是一般人都能接受的野菜。

昭和草為一年生草本植物，上至海拔1500~2000公尺之高山，下至平地海邊、荒地、田園、田埂或庭院，均可見到生長旺盛，採之不竭。

昭和草生性很野，只要你認得昭和草，稍加注意，到處都可

見到。一朵成熟的花朵內種子可有數百粒以上，隨風飄揚，擇地而生，採摘野菜最重要的是認清周圍的環境，有沒有噴洒農藥或殺草劑。依筆者經驗，在廢耕地園圃內採摘者均很安全，大株採摘其心葉3~5葉，只需3~4株即可炒上一盤，小株者摘其心葉3~5葉，不要連根拔除，可留著下次再採。

幼嫩之昭和草菊味較淡，稍為老化者味道較濃，炒時放3~5片大蒜，味道更佳，很多原生蔬菜都有藥療之作用，不是降火氣，就是保肝護腎，但是昭和草獨缺這些功效，只是味道還不錯之野菜，不妨嚐一嘗吧。

學菜與野蓮

學菜、野蓮與尖瓣花，同為高雄縣美濃地區聞名遐邇的原生蔬菜，有美濃菜「三寶」之譽，外來客前往美濃旅遊或拜訪親友時，千萬別錯過這幾道「招牌菜」。本期先介紹學菜與野蓮，下期介紹尖瓣花與慈菇。

資料提供／高雄區農業改良場

攝影／曾文田



學菜為夏季的「颱風菜」



美濃地區學菜經濟栽培



學菜植株



1. 學菜

學菜又稱「鴨舌草」，原為本省一、二期水稻田間主要雜草之一，如今却躍上餐桌，成為美味的鄉土野菜。幼苗之葉形，呈線形或長披針形（長匙形），中苗及成株則轉成匙狀葉。花為總狀花序，由葉柄基部抽出，每一花序著生3~10朵小花。屬一年生草本植物。

學菜在春、夏季期間，生長旺盛，因其葉片上覆有蠟質，且生長於水田，較不畏雨水或颱風之侵襲，可做為優良夏季蔬菜，在高雄縣美濃鎮一帶，已有農家作經濟栽培，頗受當地人士歡迎，視為佐膳佳餚，美濃客家居民更稱之為「福菜」。

簡單的烹飪方法，是以蔭豉（或豆瓣醬）、薑絲和學菜一同煮炒，味道特殊，目前為美濃地區的招牌「客家菜」，聲名不遜於另一美食「板條」。



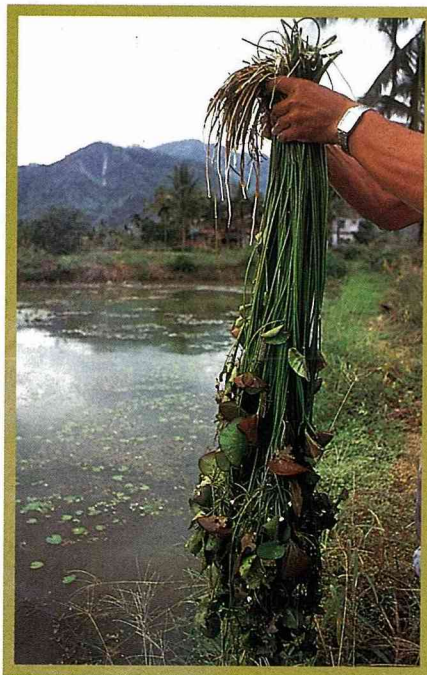
野蓮採收。

2. 野蓮

野蓮生長於乾淨不受污染之池塘，早期在高雄縣美濃鎮的中正湖生長，但近年來，因受養殖魚類之害，已幾近絕種，目前市面上所販售者，皆為農民自行栽培而來。

野蓮的食用部位，為成株之葉柄，在烹調時，摘除葉片及根部，洗淨後切成約4公分長段，與薑絲、醬油同炒，並加入沙茶醬、蔞豉醬（或豆瓣醬）調味，炒熟後別有一番清香滋味，令人聞之而食指大動。

由於野蓮為水生植物，食用部位之葉柄甚長，須於魚塢或池塘內方可栽培。在栽培前，先將魚塢或池塘內整地耙平，並維持5公分之水深，每間隔5~10公分栽植一幼苗，種植後10~20天內



採收帶葉與根部的野蓮。

維持淺水，以後隨其生長高度，逐步調節水深，約3個月即可採收。全年均可栽培。



野蓮。



「蔞豉野蓮」是美濃名菜。