

# 薺菜

## 冬春時節 野地飄香

**薺**菜屬十字花科，學名為 *Cap-sella bursa-pastoris* (L.)

Medik var. *auriculata* Makio 俗名地米菜、菁菜、只只菜，因酷似芥菜，又有人稱做山芥菜或野芥菜。台灣大學園藝系黃涵與洪立二位教授的著作「台灣蔬菜彩色圖說」，把薺菜列為十字花科葉菜類排名第九的蔬菜。

薺菜原產於中國長江流域，野生在低濕田畦、水溝或鄉間小路邊，其青綠莖葉有特殊芳香，深受大陸來台人士的喜愛與懷念，專在田畦或廢耕地中，尋覓薺菜的芳踪。每年10月至次年4月，台北近郊的五股、蘆洲，有少量上市。這種田間野草，植株矮小，採摘費工，但適應性強，耐寒、耐旱，沒有病蟲害，值得推廣栽培，成為健康蔬菜。



採收上市的薺菜

筆者查過台灣藥草有關書籍，均未有薺菜藥效的記載。據黃伯超教授所作薺菜營養成份分析，每百公克含鈣219mg，磷36mg，鐵4.2mg，蛋白質2.9g，熱量13卡，水94g，另有維生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C等。薺菜可全株食用，清

水沖洗，滾水燙過再炒，可保鮮綠清香；單炒或與其他蔬菜合炒均可，薺菜魚丸湯或江浙口味的薺菜餛飩、薺菜炒筍片，都是令人回味無窮的野菜佳餚。

筆者應鄉間小路主編的邀請，撰寫「認識野菜」專欄，一年來向讀者推荐了12種原生蔬菜：蕨菜、龍葵、三葉芹、昭和草、馬齒莧、台灣人參、藤三七、尖瓣花、刺莧、山萵苣，本文薺菜為最後一篇。我們對原生蔬菜那麼熱絡，是想讓飲食富裕的消費群，在大魚大肉之餘，偶爾嚐嚐來自山間野地的青蔬，無病無蟲無農藥，讓大家吃得更健康。

一年來，筆者得到很多同好的鼓勵，深感榮幸，明年將以保健類的野生雜草為題，與鄉間小路讀者分享筆者嘗百草的經驗。

## 士林山藥上市 紅肉白肉一樣滋補



會柄東種紅山藥有多年經驗。採用塑膠管栽培，採收方便，山藥品質提高。

山藥又稱條薯仔，俗稱淮山，古早多在山野裡雜生，量少珍貴，近年來一些農民細心栽培下，已成為頗有市場價值的經濟作物，在陽明山永福里、新安里等地，在士林區農會輔導下進行山藥改良栽培，生長良好的可達三台尺以上。

新安里會柄東農民表示，早年山藥都是在田間隨地種，短小瘤狀體型、分枝多，且一般人較難吃到。農民大多拿到醫院附近賣給病人做進補食用。民間用來治療糖尿病、高血壓等；入湯做菜均宜，四神湯、加排骨煮湯，煎堆、涼甜點、密山藥

汁……等等口味多多。

陽明山附近所種的紅皮紅肉種產量高，由於消費者相信白皮白肉的山藥較具療效，因此價錢較高；事實上兩種山藥的療效並無太大的差異；但品種的分別使口感略有不同而已。士林山上的農民已引進白皮白肉種，今年與紅皮紅肉種，同時供應市場。士林區農會表示，目前山藥運到一般市場銷售，往往很快就搶購一空；未免向隅，請消費者事先訂購。士林區農會電話 (02) 882-8959

文圖／吳忠信