

好吃的路邊菜

野苧 · 馬齒苧 · 滿天星 · 艾草

本文所介紹之路邊菜，均為筆者在本場試驗田區路邊採摘的。這4種菜一年四季皆有，如能在雨後的2、3天則可摘到較嫩的莖葉。採摘路邊菜應確定種植於旁的作物，近期內未有噴施農藥。

野苧之莖葉均較一般的苧菜「大號」，色亦較深。由於是野生，纖維質較粗，因此以溜、燴煮的方式烹煮較滑嫩。

馬齒苧俗稱「豬母乳」，是30年前本省用來餵豬的好飼料，同時也是民間窮苦人家的菜餚之一，據說在下午採摘的馬齒苧會有「酸味」，因此採摘馬齒苧應在上午。馬齒苧除了用於煮湯、炒蒜頭之外，以沸水燙過拌上喜好的調味料即可食用。

滿天星亦為苧科，葉對生，花朵白色密開於葉腋間。可分全株綠色和暗紅色2種，暗紅色者對於腎臟病、痢疾、吐血等症有藥效。

艾草是民間避邪毒之葯草，根據藥書記載，對腹痛、止血、頭痛及婦女調經有效力。此外，艾葉曬乾可為泡茶用。一般的食用法，民間最常用於做艾草糰，而本文藉此介紹不一樣的吃法：艾草油餅、艾草煎蛋、艾草燴三絲供參考。



艾草燴三絲

■材料：艾草嫩葉4兩、金針菇4兩、木耳2兩、胡蘿蔔2兩、薑絲1湯匙、鹽1茶匙、酒1湯匙、太白粉1湯匙、水1杯、油3湯匙。

■做法

1. 艾草、金針菇洗淨。
2. 木耳、胡蘿蔔切絲。
3. 起油鍋下薑絲、木耳、胡蘿蔔、鹽翻炒數下，加1杯水和金針菇一起煮開，再加入酒、艾草煮熟調入太白粉汁即可。

艾草油餅

■材料：艾草嫩葉4兩、麵粉2杯、鹽½茶匙、油2湯匙、炒熟芝麻2湯匙。

■做法

1. 艾草以沸水燙軟剝碎。
2. 取1½杯麵粉以½杯沸水沖燙攪拌均勻，再加入½杯麵粉和剝碎的艾草、鹽、芝麻揉成糰狀，蓋上濕布醒15分鐘。
3. 醒好的麵糰擀開抹上2湯匙

油摺疊，再擀開並分切成數塊，以油鍋煎至兩面呈金黃色即可。

艾草蛋餅

■材料：艾草嫩葉3兩、蛋3個、鹽½茶匙、油3湯匙。

■做法

1. 艾草洗淨切小段。
2. 蛋打散待用。
3. 起油鍋下艾草、鹽炒二下，將蛋液淋入，兩面煎熟即可。

滿天星炒蛋

■材料：滿天星嫩莖葉6兩、蛋4個、麻油3湯匙、酒3湯匙。

■做法

1. 滿天星洗淨切小段。
2. 蛋打散。
3. 以麻油起油鍋下滿天星炒數下，倒入蛋液拌炒至凝固，下酒燜煮至汁乾即可。

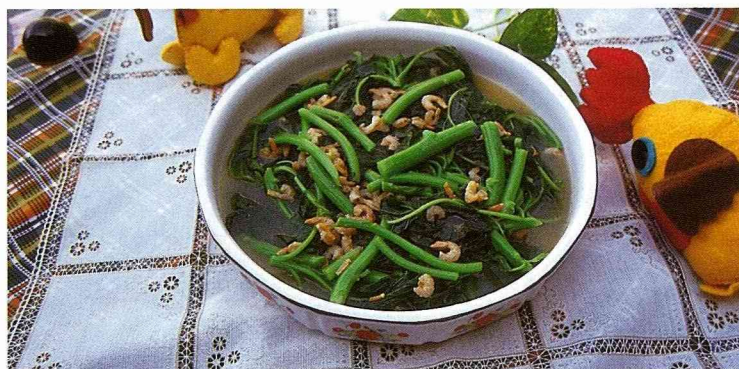


開陽莧

■材料：野莧半斤、蝦米1兩、太白粉1湯匙、沙拉油3湯匙。

■做法

1. 野莧洗淨切段。
2. 起油鍋爆香蝦米下高湯2杯，煮滾加入野莧、鹽煮熟，調入太白粉水即可。



蒜香莧

■材料：野莧半斤、蒜頭4瓣、酒1湯匙、油3湯匙、鹽1茶匙。

■做法

1. 野莧洗淨切段。
2. 起油鍋爆香蒜頭入鹽、野莧並滴入酒爆炒數下即可，如喜歡吃辣椒可加入少許。



五味馬齒莧

■材料：馬齒莧半斤。

■調味料：蒜末、薑末、蔥末、辣椒末各1茶匙，蕃茄醬、醬油、細砂糖、白醋、香油各½湯匙拌勻。

■做法

1. 馬齒莧切4公分長，洗淨以沸水燙過撈出置盤上。
2. 吃時拌入調味料即可。

