

水煮芒心，忠於原味



貌不驚人，芒草心，簡單樸素。



隨風翻浪芒草原

天 蒼蒼，野茫茫，風吹草低見牛羊。朔風野大，蒼茫塞外，叫人盪氣迴腸。

寶島台灣雖然四季如春，但歲歲年年經越了寒露(10月9日)，霜降(10月24日)至立冬(11月8日)，即是芒花開遍原野，山坡和石礫河牀的時節。

有一年秋天，筆者率農友到西部農會參加觀摩會，有心人的遊覽車司機特地選鄉間小路，環繞瑞芳九份山野行。車在迤邐，蜿蜒的山路盤旋著，車窗外貼映著連綿如動畫般的芒花盛開如雪的景象，一幕接著一幕，一景銜著一景，幕幕景景扣人心弦，抓住每一雙驚訝的眼眸，做夢都想不到這種適應力更勝於其他野生植物的「賤草」，當呼朋引伴相約來到山野，如火如荼盡情綻放時是如此的壯觀和淒美。

那年秋天「驚艷」之後，每每過完中秋，就期盼著秋分的來臨。雖然在東部不易見到如九份山區那種壯闊的芒草原，仍可在居家周遭的河牀或農路小徑邊找到芒花的聚落，忙裏偷閒的在日落黃昏，靜坐河堤或坡地，遠觀芒花如海，風來花伏，風去花起，

總能找到一份屬於自己靜默的天地，世事如夢，人生幾度秋涼？看盡人間興廢事，其實誰也不曾富貴不曾窮。

芒花可賞，芒心可食，還是近兩年阿美族家政班員告訴筆者的，前一晚的班會中略略提起想嚐嚐芒心的滋味並拍照做資料，



原味芒心，試試就知。



三寸金蓮「蕉芭鞋」，是童玩，也是野菜。



山野菜，就地取材。

第二天她們已分頭找來滿滿一席的山野葉，來搭配「芒心」出場。這些配角形形色色，有些還是第一次聽聞，如構樹嫩心(台語俗稱「鹿仔樹」)、山棕心、月桃心、苦蕒苳、野苦瓜藤葉，其他還有曾品嚐過的山芹菜、山蘇、昭和草、檳榔心、藤心、佛手瓜和龍鬚菜，再加上可直接入口生嚼的野菜野草。純樸的班員也帶了一個香蕉花芭，回味似的跟我訴說她們小女孩時候如何敲破心型的香蕉芭，一層層的剝下山蕉芭葉，剝下的芭葉恰似漢人老祖母的三寸金蓮，在沒鞋穿的窮苦年代，她們是吃著蕉芭的嫩軸心，穿著芭葉鞋，快樂遛達去的渡過童年。

有人搶著告訴我她們的生活經驗，有人去準備大鍋子，有人



滿滿一桌阿美族山野菜

去清理野葉及處理曾是蛋白質攝取來源的蝸牛，不多久一頓不用魚不用肉的「野餐」已經擺上桌，自家裏可以斯文的拿碗取筷，也可開放的五爪取飯抓葉。凡事隨緣，凡事隨俗，你能擺脫人間多少束縛，就能找到人生多少真自由。

原味的芒心，除了提供粗纖維耐人咀嚼，並無特殊風味，不



開放式的抓食，更能找到自我。

似藤心的苦甘，不似箭筍的鮮美，也沒有甘蔗心的酸酸甜甜，但是水煮芒心沾鹽水，對飲食簡單的阿美族人而言，就是一道山珍海味。體貼的家政班員，為了讓我這個文明人能適口，特地在芒心上添加美乃滋以增味，其實我更欣賞阿美族人無慾無求、忠於原味的生活態度。



一套三卷
1500元
優惠特價

單卷550元

中國蘭專輯錄影帶

與蘭有約

中國蘭之栽培法(50)分鐘

中國蘭之管理法(50)分鐘

與蘭有約欣賞篇(50)分鐘

本套為您介紹中國蘭之組織、栽培方法、管理技巧及病蟲害防治和注意事項，更有近百種雅藝、花藝新品種介紹，千萬別錯過哦！

海岸山脈寶石之旅(全集)

美麗燦爛的寶石是如何形成的？
台灣海岸山脈裏 蘊藏了那些寶石呢？
藍寶石、紫玉、白玉髓這些礦脈分佈於何處
本片中您將可獲得最珍貴的解答！

片長90分鐘
每卷600元

郵政劃撥：0005930-0豐年社
地址：台北市溫州街14號 電話：(02) 3628148