

兔仔菜

老祖母的健康飲料

兔仔菜屬菊科，學名有二種：桃園區農業改良場編印之「台灣飲料植物栽培及利用」列為 *Lactuca chinensis* Makino；另一為台灣省茶業改良場茶作課長林品才主編之「茶園雜草防除」列為 *Ixeris chinensis* (Thunb) Nakai，俗名為鵝仔菜、兔仔菜、苦麻兒、野苦麻、小金英。筆者在幼年時經常到野外、菜園或旱作田採集供飼鵝群用，昔日物資缺乏，飼養之家禽或家畜均吃野草或農產品之廢棄物，不像現代物質豐富、生活富裕，不但人的生活品質提升，連飼養之家畜或家禽也改吃精製飼料。回憶兒時，大自然清淨沒有污染，可隨心所欲採擷野菜，不像現代物質雖豐富，環境卻污染，都市中難覓一片淨土；昔日人們是死於

醫藥欠缺，營養不足，如今卻死於營養過剩，環境與食物之污染。二者相較真不知何者為好，但是物質豐富生活富裕，永遠是我們追求的目標。

兔仔菜生性很野很強，只要其他雜草之生長高度不超過兔仔菜，都可生長良好，花園、菜園之畦旁或田埂旁均可看到。野外採摘時必需注意是否有噴洒農藥，菜園畦旁要注意殺蟲劑，如遇到蔬菜在生長期中還未屆採收時



■田間的兔仔菜



■開花之後，採摘成把，曬乾貯藏。

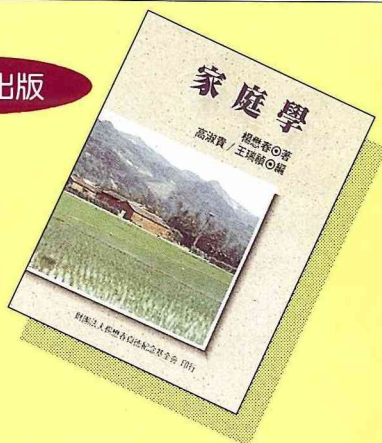
有噴洒農藥之可能，田埂旁大概會噴洒殺草劑。殺草劑比較容易辨別，噴過殺草劑生長會有異狀，如雜草葉片枯黃或枯萎等，稍加注意就可看得出來。

當健康飲料用的兔仔草最好在開花之後等花謝掉，稍變黑時採摘較佳，拔取後除去枯爛的葉片洗乾淨，曬乾貯藏，放置在通風乾燥處以防發霉，拔取時最好天候良好，晒 1-2 天即可完全乾燥較佳。

煮的量方面，乾草 150 ~ 200 公克，水 2 ~ 3 公升，水開後用溫水煮 1-2 小時較佳，並放些紅糖，較退火氣而且可口。炎熱的夏天可以當飲料喝，路邊攤賣的百草茶是用多種材料配製而成，但自己煮的衛生可靠，喝起來更安心。

◎

最新出版



定價：300 元

(郵購另加掛號郵資 45 元)

家庭學

■楊懋春博士 著 ■高淑貴教授／王瑞禎 編

本書主要内容：

- 一、家庭制度，二、成家之道，
- 三、夫妻關係，四、父母子女關係，
- 五、中國家庭的子女教養，六、兄弟姊妹關係，
- 七、親屬關係，八、鄰居關係

(財團法人楊懋春貞德紀念基金會印行)



豐年社

郵政劃撥 0005930-0 豐年社

台北市溫州街 14 號

電話：(02) 3628148 (分機 30)

傳真 (02) 3636724