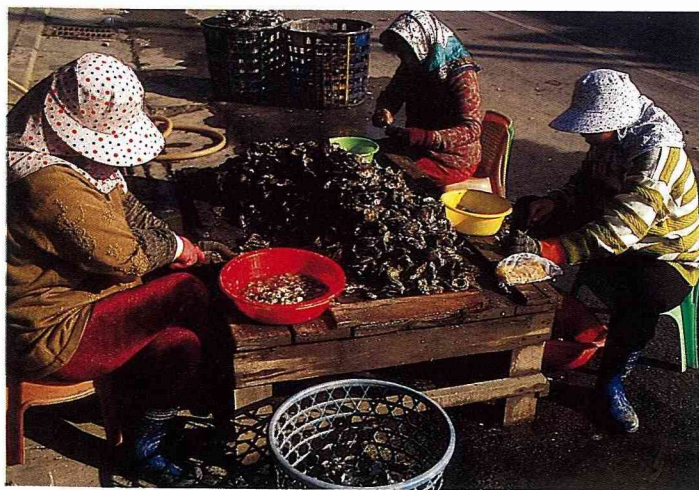


雷公根



三五成群，圍坐剝蚵。



蚵肉晶瑩，飽滿新鮮。



剝蚵好手
每天可剝
30~50斤
蚵肉。

準備甘藷粉混合一點水稀釋，將它灑在加沙拉油而滾燙的鍋裡，數秒後，再倒入白菜、蚵肉，用鍋鏟翻炒幾下，即可上桌，倒點番茄醬混合，口味很獨到。

新鮮又在清潔海域所取回的蚵肉，可以生吃，一般是沾「瓦沙米」山葵醬和一點醬油，甜美可口。近年來，國內流行全家烤肉的玩意兒，未剝殼的蚵，放在烤爐上慢慢烤至殼開，即可食用，很新鮮。尤其是蚵肉流出的原汁，更是好喝。

產地的蚵肉，每台斤約70元，連殼未剝者，一斤20元，盛產季節到蚵產地，不妨買一點土產回家與家人分享。 [獅]



採收後之雷公根。

雷 公根屬繖形科，學名 *Centella asiatica* (L.) Urban. 俗名有地棠草、馬蹄根、馬蹄草，因其葉片狀似馬蹄而得名。雷公根匍匐生長，每節著地均能長出根來，多生長於荒廢之田野或田埂畦旁，全草均可用，為夏天祛暑解毒之青草茶。今年6月5日筆者陪同亞洲蔬菜中心楊昌文先生到觀音鄉調查辣椒之毒素病，發現農家之前廊下有晒乾之雷公根一大籬筐，筆者問到，你拔那麼多這種雜草做什麼？那位農友回答說：我們一家大小夏天都煮這雷公根當開水喝。又於6月11日陪同台灣省農業試驗所園藝系主任蕭吉雄博士到觀音鄉農會講授瓜類栽培技術後，中午與農會秘書邱宏寬先生用餐時說到夏天開長途車必煮雷公根與咸豐草之青草茶冰過上路喝，最好車上用冰箱保持冰涼，更具提神消除疲勞之功能。

雷公根並具治腹瀉、降高血壓之功效，大人、小孩均可飲用之青草茶，雷公根燉雞亦可治頭痛，但在採摘時，必須認清沒有斑點才可採摘，小心採到噴過殺草劑者，拔取後整理清洗曬乾，與咸豐草或鳳尾草一起煮無妨，放些紅糖更具藥療作用，並可增加口感，好喝，你也不妨試一試。 [獅]