

美國空心菜

落葵在臺灣北部的平地，只要在田埂、防風林邊，隨便翻一翻很容易找得到，至於為什麼又稱為「美國空心菜」，真是猜不出來是哪位天才的聯想，因為它可不是空心的呀！倒是它有另一個別名叫「皇宮菜」，還貼切一點，因為據說它是泰國皇宮的御膳，好像還有



在鄉下散步時採些落葵的嫩芽，晚餐就可以加菜。

點攀親帶故的軌跡可循。

總之，它的生育強健，常常在鄉下一長就是一大片。因此，住在鄉下的人，要臨時沒有青菜，隨便到防風林下採一把嫩芽，快炒一下就是一盤「野」菜。家裡

只有我喜歡吃，兒女都不喜歡，所以不能勉強用「美味」形容它。不過，兒女是因為不喜歡它黏黏滑滑的口感，然而本省人認為這種菜最補了，「過貓」、山藥、藤

三七、土人參，吃起來都是這樣一個口感。

花穗幫忙辨別

想吃野生的落葵，要先學會分辨，它最明顯的特徵是開花時，花穗是一粒一粒白中透粉的一串，葉子是心型肉質，跟藤三七很像但葉色較偏翠綠。而且野生的葉片大小不一、嫩梢採起來也是細細的，跟市場上肥肥壯壯的樣子略有不同，所以野外採集沒把握時，等開花的時候，採過一次就知道了。

清涼大草帽

在夏天午後，常常和小孩出外散步時，離開家好一段路，才發現太陽還挺大的，曬的頭都要發暈了。這時只要隨手拉一些落葵的藤蔓，起頭只要拉一點點，就連帶採著一大把了，因為它總是密密麻麻的纏在一起。

將落葵的藤蔓，盤成一個環，就可以圈在女兒頭上，藤蔓的頭尾交叉一下，就是一頂大大實用的綠草帽，而且由於它的葉片、莖中，富含水份，戴起來特別清涼消暑。

比較大的孩子要分別盤成三個大小不等的草圈，套疊在一起才夠大，並把圈與圈之間的葉片略為交疊一下，互相勾住，就可以很牢靠的戴在頭上。至於落葵您別擔心，過兩天它又從拔掉的地方長出更多更粗壯的新芽咧！

除了做草帽，剩下的藤蔓還可以留著做手環，比翡翠還綠呦！

除了做草帽，剩下的藤蔓還可以留著做手環，比翡翠還綠呦！

落葵 綠草帽

野生的落葵就長得這樣，認明花穗的特徵就錯不了。

