



文圖 / 林妙娟 花蓮區農業改良場



昭和草。

大自然原味 「龍葵」和「昭和草」

烏甜仔菜——龍葵

「龍葵」屬茄科植物，俗名烏甜仔菜、烏鬼仔菜、黑甜菜，常見於鄉間小道及田野間，其植株生長至約半公尺高時（如圖），會逐漸開白色小花，再結成串的绿色小果實。當小果實成熟時則轉為紫黑色，此時可摘下來吃，滋味不同凡響，因它帶有清香甘甜的味道，曾是我小時候到田間或野外遊玩時的解渴「水果」呢！大學畢業來到東部工作，才知道原來龍葵的嫩芽葉或幼苗可摘食，並且也因此而有機會嚐到「苦甘無比的佳餚」，原住民同胞還將龍葵煮成的「清湯」列為「解酒飲料」。

由於龍葵之口味特殊，其所含維生素A、C及鈣、鐵、鉀等成份相當豐富，是一種健康蔬菜，廣受消費者喜愛，加以其生性強健栽培容易，已被農民納入人工大量栽培，甚至採取設施園藝栽培或有機農法栽培了！這些年來則隨著筆者提倡「健康蔬菜」之食用，亦將之研發成多樣化調理法，在烹調法、配料、調味料上多加變化，譬如可加小魚干、或加排骨、或加蛋花、或加花生煮湯，可加肉絲、蒜頭拌炒，可川燙拌上五味料或淋上沙拉亦可，可與稀飯加鹽煮成鹹粥，亦可調理成時下流行的生機飲食（是麥果泥最佳材料之一）。於下介紹幾道龍葵佳餚。



清炒龍葵

材料：龍葵 10 兩、蒜頭 5 瓣。

調味料：鹽 1/2 茶匙。

- 作法：1. 龍葵洗淨切段、蒜頭拍碎。
2. 起油鍋爆香蒜頭，下龍葵、鹽一起炒熟即可。

龍葵原味湯

材料：龍葵半斤、水 5 杯。

調味料：鹽 1 茶匙。

- 作法：1. 龍葵去除老葉後洗淨。
2. 鍋中入清水煮開加鹽及龍葵，以大火煮滾 2 分鐘即可。



野生龍葵。



龍葵魚香湯

材料：龍葵半斤、小魚干(或柴魚片)2兩、水5杯。

調味料：鹽1茶匙。

- 作法：1. 龍葵去除老葉後洗淨。
2. 小魚干洗淨備用。
3. 鍋中入清水煮開加小魚干煮約數分鐘後投入龍葵，以大火煮滾2分鐘加1茶匙鹽即可。



龍葵蛋花湯

材料：龍葵半斤、蛋2個、水5杯。

調味料：鹽1茶匙、香油1/2茶匙、太白粉水2湯匙。

- 作法：1. 龍葵洗淨切段，蛋去殼打散。
2. 水煮開下鹽、龍葵煮滾1分鐘拌入太白粉水，再淋入蛋液，最後淋香油即可。



龍葵花生湯

材料：龍葵半斤、花生仁(生或熟均可)4兩、水5杯。

調味料：鹽1茶匙。

- 作法：1. 龍葵洗淨切段，花生仁搗碎。
2. 水煮開，下鹽及花生碎粒一起煮滾3分鐘，再下龍葵煮滾2分鐘即可。



野苧蒿—昭和草

「昭和草」是菊科植物，俗稱神仙草、野木耳、飛機草，或有稱之為野苧蒿，不但其味道有點類似苧蒿菜，且其煮出來的「柔軟性」和「縮水性」亦均雷同。昭和草和龍葵一樣生性強健，祇要陰濕之處皆可生長，尤其較陰濕的山坡地更是其生長的好地方，不但是長自無污染的環境，且其莖葉較幼嫩，因此每當我爬山時，總會順便摘些回來烹煮。

昭和草之莖較粗大，如要食用需先去皮，可炒食、煮食或將之醃漬成小菜；但通常是採摘其嫩芽葉或幼苗，以煮湯、炒食或涼拌方式調理，亦即可比照龍葵的調理法；昭和草之花蕊亦可摘下洗淨沾裹麵糊油炸，其嫩葉沾裹麵糊油炸風味亦佳。有關昭和草的調理法請參考龍葵所介紹的食譜。



■清炒昭和草。

朋友！春天及初夏所生長的龍葵和昭和草是最幼嫩的時節，可把握此機會到鄉間遊玩順便摘些回家，好好烹調享用，對您的身心皆有益。