



兔兒菜是一般民間採來煮苦茶的最主要成份，它嚐起來相當的苦。看它長的模樣，一點兒也不像兔子，為什麼稱呼它為兔兒菜呢？

我曾有個刻板印象，就是兔子愛吃紅蘿蔔，甚致誤以為它只吃紅蘿蔔。當我看見它也能吃高麗菜，和其他的各種青菜、青綠的豆子、玉蜀黍，以及野地裡採來的青草野菜，驚覺它並不挑食……眼界和想法好像跟隨著寬廣了。以前自以為是，最容易自我限制，想通了事理，生活的態度也變得鮮活起來。

理性消費小心上當

有一回心動馬上行動，買了一對迷你兔回家飼養。好靈巧的小兔子，毛絨絨的，長長的耳朵，短短的尾巴，迷人的紅眼睛，溫溫馴馴，一副與世無爭的閑逸，街頭的小販保證它們是新品種，長不大的迷你兔，不佔空間，安靜不會吵到鄰居……太

多的優點說服自己選購了兩隻兔子。這對寶貝成了全家的寵物。一隻灰色的以羅馬符號取名 α (阿灰)，另一隻白色的取名為 β (白的)。

安靜的兔子像吹了氣的球，日漸長大。原來買的時候明明白白的說是長不大的迷你



■兔兒菜的全株。又名小金英。

■兔兒菜的種子，乘風旅遊。

兔，捧在手心的小可愛，如今比一個粗壯的手臂還大。現在市面上還看得見，用同樣的廣告詞賣長不大的迷你兔！別像我傻傻的被矇騙了！還有養了兔子之後，才知道有許多的責任與義務，沒有能力，只有愛心是養不起寵物的。

幸好沒讓它們當流浪兔

長大的兔子還算乖巧可愛，幸好沒讓它們當流浪兔。當年大部份的工作—餵養、清潔整理……都是父母代勞，有天發現兔子吃的竟然是兔兒菜！怪他們給兔子吃這麼苦的青草，但是兔子們吃的津津有味，還長成身強體健的超級巨無霸。



想到這事就令我慚愧不已。養兔方知父母恩，也是我當時的感受之一。常聽人說：「養兒方知父母恩！」其感受定然比我更為刻骨銘心。

兔仔菜・鵝仔菜・小金英

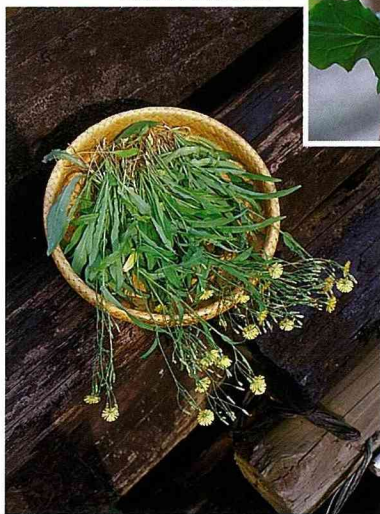
兔兒菜為旱田、原野最常見的多年生草本植物，全株無毛，根粗大，全株含白色乳汁，折傷即流出來。莖多分枝成叢生狀。葉互生，膜質，根生葉發達，莖葉較小，均為披針形，銳頭、疏鋸齒或全緣，花朵黃色，疏生之聚繖狀圓錐花序，小花均為舌狀花，黑色花藥，柱頭二歧反卷呈黑色，瘦果有長嘴，冠毛白色，春夏開花，全省平地、山地、高山均有它的蹤跡。具微麻醉性，多食有害。

小時候讀過一些有關月亮的神話故事，只要有機會靜下來時，在夜涼如水的黑夜裡望著明月，會像平常人一樣思念嫦娥，更在心裡暗想玉兔還在搗藥嗎？都在搗些什麼款式的

藥材呀！是不是正在捶搗兔兒菜呢？它會不會一邊搗一邊偷吃一口呢？吳剛是否還在伐桂？相由心生是有道理的。心裡想什麼，它看起來就像什麼。

日前看見有人歡歡喜喜的捧著兔兒菜迎面走來，因為好久沒有見到它了，看起來格外的親切！原來是鄰居托人遠從鄉下採取青草，就在騎樓下開始整理，去掉壞損的葉子和雜質。有興趣與好奇的人，圍著兔兒菜話家常……

■比一比誰最美！左為黃鵪菜右為兔兒菜。



■兔兒菜去雜質，曬乾即可，隨時運用。

稱它為兔仔菜的人也說：「這是兔子的最佳飼料，它很喜歡吃喲！別小看兔子靜靜的，食量可是很大的。」

叫它為鵝仔菜的人說：「將鵝仔菜，切細了，和在飼料中，餵養大白鵝。鵝兒一派和善的樣子，照單全收。但有時候卻是很兇的，會咬人，而且是非常的疼痛。」

名之為小金英的人則說：「這小草似黃蓮般苦澀，總是記得老祖母，一擺一擺的走到

戶外，找尋小金英，還有其他的青草……加在一起煮成青草茶！清涼

退火。確實有夠苦！但是充滿愛心的老祖母有辦法讓大人小孩都喝上一兩碗。有時熬些糖汁，有時苦口婆心的促銷她的產品；或是甜言蜜語加上糖汁之後，這古早味飲料，頓時變的好喝多了。苦盡甘來，令人回味無窮！」

與黃鵪菜比較

有種植物名叫黃鵪菜，它與兔兒菜的葉子不相似，但是就花的部份像極了，如果慌慌張張一不小心就認錯了！真是難為情，就似認錯了人一樣的尷尬。如果仔細分辨您會察覺不同之處，還是蠻多的。黃鵪菜有細毛，葉根生，有柄長橢

小金英水煮荷包蛋湯 D.I.Y.

材料：小金英葉子約6～10片、蛋1粒、柴魚少許、調味料1鹽、胡椒粉、香油少許、水一湯碗(杯)。

作法：

1. 一湯碗水加柴魚煮滾。
2. 改為小火，再加入蛋煮一會兒、蛋黃的硬度隨各人的喜好。
3. 加入切成小塊的小金英。
4. 再加入調味料及香麻油少許，即可起鍋享用。





圓形，頭大羽裂，裂片不齊，尖齒緣，這些特徵均與兔兒菜顯然的不同。

您可能知道某些植物實在長的太相像，對理解力不夠的人，真是難辨真假。有毒、沒毒、有效、沒效，有沒有副作用，尤其是以草為藥，更要謹慎學習與了解。

不斷學習是創造自己追求快樂的最好方法之一。每一種青草都有一個或好幾個名字，一種姿態，和一股特殊的氣味。沒有毒性的植物，還可以嚐一嚐它的味道。每次郊遊全家總動員。

家母最熱衷介紹與解說她所熟悉的植物。從根、莖、葉、花、果實、種子……全株詳加說明。眾多姊妹中，我最笨！疑問最多！昨天的植物，今天稍長高大或多出新葉、嫩芽，就不敢認了。今天開花，明天結了果子，更認不得了。只好老實筆記下來，常常反覆練習，雖然有點壓力，感到吃力；但是郊遊多半是很愉快的，認完植物之後，我們在草地上玩遊戲，爸爸總會買冰淇淋大請客，每一個小孩加上母親均有一份。但是每次皆少買他自己的一份，所以小孩子們都要排隊輪流餵他一口。母親常說老爸小氣！老爸也會理直氣壯的說：「這也是他的機會教育！當我們長大了，每次吃到好東西就會想到父母。如果不留一口給父母吃，會有吞不下去的感覺。」



■好湯素材就在鄉間小路上，煮一碗小金英柴魚蛋湯嚐一嚐。

兔兒菜的用途

一般民間，收採兔兒菜，整株曬乾使用。效用：全草有清熱、消炎、解毒、消腫、涼血、活血、生肌、止痛、調經之效。在市街上賣的苦茶各有不同的配方，之所以很苦，兔兒菜是主要的原因。有些人還會搭配桑葉、紫蘇、車前草、艾草、金銀花、菊花……等等。通常在您喝過一杯苦茶之後，會奉送小杯的蜂蜜糖水，安慰您的勇敢。

有句流行的話：「不告訴你！」也許是對的。因為如果跟您說兔兒菜也是流行的野菜之一，可能有兩極化的反應。有些人愛死了！有些人聽了就昏倒了！這麼苦兮兮的菜怎麼吃呢？可食的部份是嫩葉，用滾水汆燙，再過冷水降溫，和

在A菜(萵苣菜)之中一起拌均勻。可依您喜歡的方式調些調味汁淋在上面，是富創意的新口味。

兔兒菜煮湯，我能接受

嘗試看看！煮一碗小金英水煮荷包蛋湯，以柴魚為湯底，加少許的鹽、香油即可。只是翠綠的小金英、鮮嫩的蛋及柴魚相伴，是一道美妙組合，入口之後有特殊清新感，苦盡甘來與淡淡的清香。如果您不喜歡也不要太勉強，委曲自己吞下去，沒有人會責怪您的，但也不要責怪辛苦煮湯的人。



■兔兒菜壓花成品。丰姿倩影，自然美妙。

壓花的理想材料

如果您也喜歡壓花的創作藝術，兔兒菜是很好的素材。通常壓花的花材很昂貴，小朵的花又不容易買得到。動腦筋運用野地裡的小花代替，將可非常方便取得多樣化的材料，而且經濟實惠，值得參考。

讓自己輕輕鬆鬆，安然自在。有品味、有個性！D.I.Y.象徵新新人的幸福與溫馨。即時享受親手做的樂趣吧！有些雖然似塞枕覆甕、烹茶煮湯……微不足道的雕蟲小技，卻正是平凡人過平凡日子中，無限快樂的泉源。

■