



**哇**！是蒲公英耶！金黃色的蒲公英花，在草地上綻放。這裡有，那裡也有！

好漂亮喔！院子裡，傳出孩子們一陣一陣的笑聲。兩位乖巧的小兄弟天真又可愛，親摘了幾朵小花兒送給我。這是我近來收到最美的禮物之一。這般的小事與您分享，我之所以要寫下來，因為我們真的很感動。

千里鵝毛，常用的成語，比喻禮物輕微而情意深重的意思。邢俊臣詞：「物輕人意重，千里送鵝毛。」大文學家蘇軾，號東坡居士，詩中亦提及：「且同千里寄鵝毛。」的詩句，令人回味不已。

小孩兒送的禮物更加真誠，臉上推滿了甜蜜的笑容，說出小天使般的如珠妙語，常常迴響在耳際。這正是人間的良辰美景，人生難得的相愛相惜，溫馨的人倫。蒲公英，花罷飛絮，好比鵝毛，絮中有子。一陣風隨著一陣陣的歡笑聲，散發飛揚的活力與神采，傳達人間的真快樂！

## 認識蒲公英

台灣蒲公英，多年生宿根性草本植物，折斷處會有白色的乳液流出，單株或叢株，主根長圓柱形或長紡錘形、粗肥、根莖短，居於地表下面。葉叢生根際，多數，翼柄，葉淡綠色，葉片披針狀，長橢圓形，倒向羽狀缺刻或深裂、銳尖，全緣，大約10～20公分。



■ 蒲公英的花是頭狀花序。

它的花莖長約15～30公分，單一或多出。無苞，頂生頭狀花序，直徑2.5～3.5公分，小花皆舌狀花，黃色，5齒緣，雄蕊5，聚藥，瘦果紡錘形，嘴絲狀，比果實2倍長，上部具冠毛，淡褐色。總苞細狹，線形或線狀披針形，向外突出，又內外被片均呈明顯的小角。我是要用放大鏡才

看得清楚，心想歲月不饒人。從前媽媽穿針線、紡紗、織布都是一等一的高手，又快又準。後來要我幫忙，就說眼力不好，我總以為是她母親大人「最假仙」。還好當時乖乖的替她效勞，而不致於失禮了。

蒲公英自古即為民間的一種蔬菜或草藥，可食用，可藥用。



■蒲公英嫩葉有特殊風味，在歐美是沙拉主角之一。

## 是蔬菜也是藥草

### 增添生活情趣

花期前之葉片及根比較鮮嫩好食。葉用水燙後，作生菜調食，煮食或醃漬食，或加上糖、醋、醬油等調味料，可做成涼拌菜。根用水燙去苦味後，切為細片加米一同煮食，或以油炒食，略有苦味，卻不難吃。

蒲公英確定能食用之後，我嘗試將採來的蒲公英洗淨，泡在水裡，先嚐了一小口，真是苦的！接著我將它以熱滾水快速翻川燙，即過冷水。再加些鹽漬泡一下，這樣處理過的野菜嚐起來柔軟，且較不苦，如果有人追問比起兔兒菜如

何？那可好多了！還有它不會比苦瓜苦。您可能料想不到加了沙拉之後，頓時變的滑嫩順口，可稱的上美食。什麼怪味道都蓋過去了，心想沙拉的威力與功勞不小。

法國人愛食用蒲公英，那是西洋蒲公英，葉片較寬大，花也不一樣，有苞。在美國的超市蔬菜架上，目前亦可買到。多年前台灣曾進口做為高級西餐料理的沙拉主料，滿足特別品味的人士。部分日本人亦知食用，趁著踏青之時，採些野菜們回家享用。

西洋蒲公英花可釀酒，芽可殺青後做成涼拌菜，葉可炒食做湯或拌沙拉，根亦可醃漬或炒食。將根烘乾後，還可作

咖啡的代用品，是它的另一妙用，無咖啡因的草茶飲料。喝一杯比較健康的芳香茶，為忙碌的生活減壓。

有一事提醒您：因為有人吃了蒲公英會過敏的例子存在，所以要小心。記得要像新生嬰兒一樣愛惜且保護自己，每次嚐新的食物都要留意觀察。先吃一點點，觀察反應及結果。如果是其他新食物也是同樣處置，像我這次配上了三色堇的花，好吃又美觀。雖然在他人或外國人十分平常與流行。

對我總是第一次，也是要遵守安全的原則才是正確的方法。對他人是香草，對我也許是毒草。



■ 蒲公英葉與三色堇花，濾乾備用。

蒲公英可藥用—藥用時記得請醫師、藥師。

蒲公英又名黃花地丁、蒲公英丁、蒲公英。苗（氣味甘、平、無毒。主治：

婦人乳癰水腫，煮汁飲及封之，立消……等功效。民間則常用於清熱、解毒、利尿、消炎、止痛、健胃。每次看到古籍醫藥方書中記載，總是半信半疑。如何能打破迷信與打破科學迷信，一樣是期待與盼

望。古籍與科技牽手，或許能解套，造福人類。

有人喜歡詩花，有人喜歡種植藥用植物。逛花市時，必能看到有些經營者，

專闢一個攤位，擺上各式各樣產品，例如流行的明日葉、石蓮、七葉蘭、蚌蘭、薄荷、紫蘇、辣椒……等等。我想以後蔥、薑、蒜、韭菜等類的植物也可以當盆栽銷售，既能觀賞又能食用，非常實惠，



■ 葉子洗淨，泡在冰水中。

一定也很暢銷，越辛辣越有人愛。越怪異越想買來秀一秀！

城市的人比較少機會接近田園，但不減對大自然的喜愛與關心。有時候看幾張圖片，讀一些農業相關的雜記，可以滿足及拉近城鄉的距離，感染一絲絲的喜悅。

環保和心靈環保是互為表裡，利己利生，是真、善、美的互動。植物默默的生長，從古到今，不分南北，化做春泥更護土，四季不斷，但求欣欣向榮。

要請您一齊來環保，也一齊來DIY種植物，欣賞植物品嚐植物，生生不息，青綠植物倍增我們生活的平安與美滿。

辛苦的您，有時放下所有的煩雜俗事。看一看蒲公英花落之後，長出許多覆蓋著白毛種子，被風吹落，

看起來像小降落傘一般，落地處即生。忙裡偷閒，親近大自然，做一個快樂的摩登神農氏，好耶！



■ 三色堇浮花，也很迷人。



■ 蒲公英沙拉，來自大自然的美味野菜。

圖