



冬春時令野菜

小葉灰藜

文、圖/ 薛銘童

小葉灰藜 (*Chenopodium serotinum* L.) 被認為是一種懂得配合農夫作息的植物，總是準時在水稻田二期作休耕期間，大量且迅速萌芽，完成生長、開花及結果的生活史，並於晚春時，



小葉灰藜葉片基部三叉狀淺裂，葉緣波浪狀鋸齒；花朵灰綠色，密集著生於植株頂端或葉腋。

在土壤中留下大量具休眠性的種子，渡過炎熱的夏季。正因為這樣的生育習性，小葉灰藜成了許多山產野菜餐廳季節限定的料理，也是許多喜愛野菜的食客，在冬春季節會吃上幾回的佳餚。

分類上小葉灰藜為莧科藜屬的一年生草本植物，莖直立，分支關節處常有紅色花青素呈色，成熟植株高度約30-50公分。其葉片基部三叉狀淺裂，葉緣波浪狀鋸齒，葉背及嫩枝具白色粉霜。花朵細小，灰綠色，密集著生於植株頂端或葉腋，呈密圓錐花序。果實為胞果，外觀同樣為灰綠色。種子細小，於夏季具休眠性。小葉灰藜在冬春的休耕田中，經常聚集叢生，風吹動時，可見白色葉背翻動，容易辨識。

許多分佈廣泛的植物，因著地域、風土、民情或植株外型及生育特性，常有不同名字。堪稱世界性野草的小葉灰藜也是如此，華人地區多稱為小葉藜或小藜，這是因它的外型與藜 (*Chenopodium album* L.) 相似，但植株及葉片均較小型而得名；在臺灣山產野菜餐廳的菜單上，則常稱為小米菜或米菜，此或

與主要採摘地點為稻田有關。除了前述別名外，有時小葉灰藜也被稱作灰菜、灰灰菜或灰條菜，這是由於植株葉背及嫩枝常具白色粉霜，如一層白灰而得名。灰灰菜等名稱據考究，應來自中國大陸，泛指藜、小葉灰藜及灰綠藜 (*Chenopodium glaucum* L.) 等葉背及嫩枝具灰白色粉霜的藜屬草本植物，目前花東地區部分原住民，有時也稱小葉灰藜為灰灰菜。

小葉灰藜滋味佳且無異味，是許多野菜美食家的心頭好。喜歡旅行的朋友，冬春旅遊至花東時，不妨到在地山產野菜餐廳點一道米菜，或者在部落市集買把灰灰菜來料理，讓嘗慣市場菜的舌頭，也品嚐一下來自田野的風味。如果想要體驗採摘，可以到長滿小葉灰藜的休耕稻田裡，徵得農家同意後，採摘幼苗、嫩莖、葉及幼嫩花序來料理；花穗茂盛之植株葉片及莖多已老化，纖維多，食用口感不佳，不建議採摘。整理清洗後，可加小魚乾或肉絲，直接清炒；或者汆燙後，佐以醬油、醋或油醋類沙拉醬，也有一番滋味。



二期作休耕期間，小葉灰藜大量萌發。