

節令美食

提要

- 16 走一趟柿餅的家鄉——北埔
- 18 蘭陽人的盛情與美味
- 28 本土香藥草HERB特別報導

上市野菜資訊

水芥菜

文圖／吳昭其

學名： *Nasturtium officinale* R.
Br.

英名： Watercress

日名： ミズガラシ

別名： 生菜、西洋菜、無心菜、
風花菜、豆瓣菜（葉片似豆
瓣狀）、水蘿菜、廣東芥菜
、微子蔊菜、角菜。

科屬： 十字花科多年生草本水生
植物。

性狀： 根自水中土壤長出，莖部
實生，每莖節側生葉柄且短
，分枝多，葉片羽狀圓形互
生全緣，主莖株節處側生鬚
根，沿土面即生根，再生能
力強。適合淺水清潔且流動
但不急之水溝或水田裡栽植
。開白或黃色小花。日據時
代引入本省中部以北地方栽
植。適水溫15°~25° C。

產期： 每年中秋至次年端午節以

前盛產，餘時期淡產。

產地： 南投縣國姓鄉及台北士林
外雙溪至善路旁，淺水溪流
域有種植。

交易量： 台北市場每天300~500
公斤，批發平均單位每公斤
30~60元，夏季量少，曾高
達100元左右。

食用法： 莖、梗、葉為食用部位
，洗淨後折段免刀切保鮮味
，下鍋直接炒食。沸水燙5
~7分鐘，冷卻後可保鮮綠
色，沾醬油或沙拉食之，鮮
脆細嫩好吃，是素食者佳餚
。亦可切細碎做餃子餡，或
煮蛋花肉絲湯。

選購要領： 整把鮮綠、葉梗與葉
片完整，不枯萎水傷，莖端
易折斷為佳。長在清水中，
少施農藥，適長期食用。

