

## 山菜煮湯・退火強肝

## 山萵苣

學名：*Lactuca indica* L.

山萵苣屬菊科作物，學名 *Lactuca indica* L. 英名為Wild lettuce. 俗名為鵝仔菜、野苦萵、野萵苣、山鵝菜、苦菜，經過馴化改良的萵苣品種仍帶有苦味，但目前食用的萵苣也有不苦的品種稱之為「甜萵苣」，山萵苣的苦味就不同凡響，從其俗名即可猜想一定很苦。筆者小時候常到野外採集野草諸如昭和草、山萵苣之類回來養鵝，只知道山萵苣是鵝的飼料，尚不知道是清涼退火兼強肝的好藥材。83年6月下旬到新竹縣尖石鄉的「鎮西堡」，參加祖靈祭與水蜜桃之夜，擔任水蜜桃評鑑工作，那天晚餐有一大鍋的「菜湯」就是用山萵苣做的。晚餐採自助方式，主食有小米糕、山豬肉做的生肉片，及其他一些菜餚，等我們評鑑完畢去用餐時只剩小米糕、生肉片和一鍋山菜湯，筆者對那山豬肉生肉片不敢領教，怕萬一吃壞肚子無處醫而跑廁所，只有夾幾塊小米糕裹腹，小米糕還是很好吃，吃後就喝菜湯，一口喝下去，「我的媽呀！什麼湯這麼苦？」，後來我認識的蔬菜班員與幾位小姐

走過來跟我解釋：「我們原住民經常都以這種山菜煮湯，可以清涼退火又強肝，你看我們天天爬山，又要工作，身體還是那麼強壯，就是肝強健有力。」聽了之後我連續喝了好幾碗，一聽到能強肝好像苦味減輕了很多，當時我就問道還有沒有未煮的，拿一棵給我看看，全都煮完了。山上的雜草上百種，不知其名如何辨認，那時天色尚未全黑，我就拜託蔬菜班員採一棵給我看看，原來就是「山萵苣」。

回家告訴內人，野苦萵可以清涼退火強肝，她以後常在我應酬喝酒後第二天講話有口臭時，就煮一大鍋這種菜湯給我喝，喝過真的感到「舌苔」減少，口腔不感到澀澀的。後來我就告訴內人，不一定採嫩葉，因嫩葉炒過還是難以下嚥，如果不是有強肝的效果，可能一口都吞不下去。反正不吃菜只喝湯，老葉可能更有效。為了你的健康不妨試試，筆者偶爾也煮來當茶喝，全家大小一齊喝，沒有什麼副作用，不似減肥菜有副作用，請您放心。 ◆