

Shepherd's  
Purse

# 薺菜

別名 薺

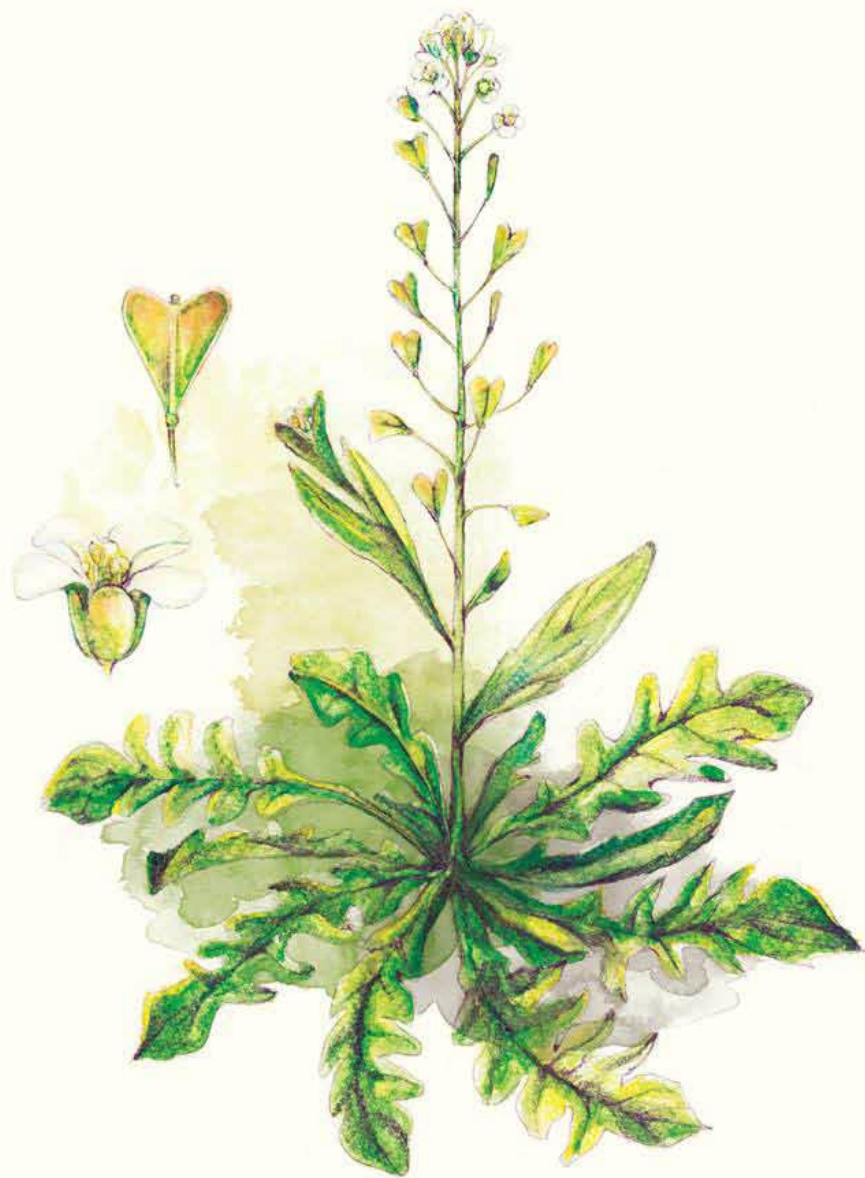
學名 *Capsella bursa-pastoris* (L.) Medik.

科名 十字花科 種類 被子植物 (雙子葉植物)

花期及果期 1月至3月 生境 農地

地點 香港仔, 太平山, 西貢, 梧桐寨, 大鵬盃窯

備注 香港原生種

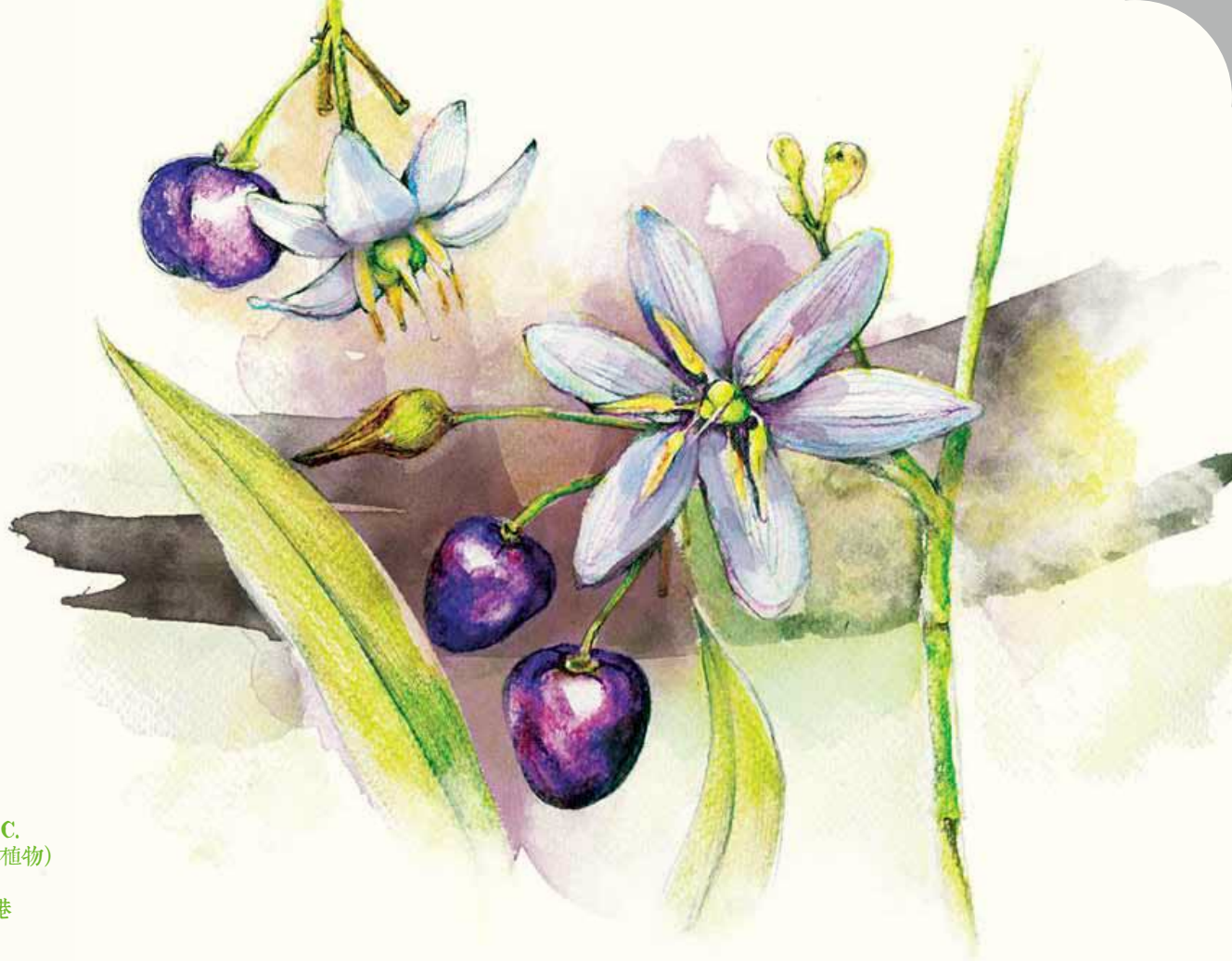


明朝初期，政府為安定百姓生活，獎勵民眾開墾荒地之餘，也教導百姓認識及利用自然資源，以應對災荒或農作物失收的危機。明朝永樂四年（公元1406年），明太祖第五子朱橚，編撰了《救荒本草》，記述植物分佈、食用及藥用方法。全書分上下兩卷，記載植物111種。據說編者朱橚著書過程非常認真——先闢園墾地，選植鄰近州縣多種植物，待其滋長成熟，親自觀察生長形態並烹調品嚐，再命畫工依實物繪圖，作出詳細說明。《救荒本草》不僅成為中國植物分類學的濫觴，更是全世界首部記述野生食用植物的著作。

而此篇介紹的野生蕨菜「薺菜」，因其生長迅速，遍野可見，故亦被納入《救荒本草》中。薺菜屬一年或二年生草本，高10至50厘米，莖直立。基生葉叢生呈蓮座狀，大頭羽狀分裂，長可達12厘米，寬可達2.5厘米。總狀花序頂生及腋生，花瓣白色。短角果呈倒心狀三角形，長5至8毫米，扁平無毛。種子淺褐色。莖葉固然可作蔬菜食用，全草也能入藥；有利尿、止血、清熱、明目、消積等功效。種子含油20至30%，屬乾性油，可供製油漆及肥皂用。

《詩經》說：「誰謂荼苦？其甘如薺。」可見早於春秋時代，人們已開始欣賞薺菜的甜美。北宋蘇軾也曾以薺菜入詩。素以「饕餮」自居的他，對飲食與烹飪技藝皆有研究，擅於有機地結合飲食與文化。至於薺菜如何味美？且看他的〈春菜〉吧：「爛蒸香薺白魚肥，碎點青蒿涼餅滑。」詩中提到兩道古法菜餚，第一道菜：將薺菜與白魚同蒸，製成「香薺蒸白魚」。第二道菜：把芳香的「青蒿」切碎，與麵團拌一起，製成香滑味美的「青蒿涼餅」。詩人既向讀者展示一頓餐桌上的豐富盛宴，亦反映了北宋的飲食文化。

「過春風十里，盡薺麥青青」，小白花滿野盛放，如繁星閃爍；花後結出細碎的心形果實，捧在掌中，星星心地，又可愛，又浪漫。



# 山菅蘭

*Dianella  
ensifolia*

別名 桔梗蘭、竹葉蘭

學名 *Dianella ensifolia* (L.) DC.

科名 百合科 種類 被子植物 (單子葉植物)

花期及果期 3月至8月

生境 山邊草叢間 地點 常見於香港

備註 香港原生種

冬的早晨，我們沿一條水道前行，水道有數米深，但因為正值乾燥的冬天，水淺淺地、只有一呎的厚度。因為水的匱乏、冬的冷峻、日照的減少，風一捲，黃葉便落了，在半空螺旋著，無聲墜落於水面並泛起小溝。葉浮於水，正如人浮於事，隨緣地由上游流到下游去。水道部分段落呈小樓梯狀，河水滑過梯級形成一個個小瀑布，自然而然，殞落的葉子也便一級級，被運送到遠方去。

14

山上有一個小亭，距離山頂近約二三百米，據說大多數遊人只會「到此為止」，在涼亭休息、野餐。但在經驗豐富的嚮導鼓勵下，我們決定前往下花山的最頂端。

暗紅色的絲帶經歷幾多風吹雨打？在灌木上輕微擺動，默默引領迷茫的行人，走到隱密的、闊度只有半尺的不明顯路徑。砂子有點滑，起初是兩手搖搖、輕鬆地碎步走，後來隨著坡度愈來愈大，每走一步，雙手幾乎都要輕力抓住灌木作支撐，並踩住道旁萎靡的草根以防止跌倒。隊尾開始有人大叫「放棄了，在剛才的小涼亭等。」我也有點後悔當天穿了一條硬蹦蹦的牛仔褲，想豪邁擊脾也不行，只能小步小步走；風也愈來愈大，風從四方八面吹來，我覺得自己像一杆狂風中的地拖。

到了！到了！山頂有兩塊三米高的大石頭。走過下花山不下二三十遍的嚮導瀟灑地跳躍於兩塊大石之間，像我這樣第一次上來的女子，行動像隻預背包的樹熊。八人坐在石頭上，分吃帶來的抹茶杏仁朱古力、蛋卷及紫菜。風繼續吹，左方是青馬大橋，右方是連綿的山巒，我們悠然休憩於城市與自然的交界。

15

攤抖大半句鐘，終於自大石頭爬回地面。在頂端大石頭的底部，發現了青青草叢中有幾顆近圓形小果實，彩紫色的，像茄子的色彩，正是山菅蘭。很可愛吧。很想要吧。不要哦，小可愛全草有毒，以前的人把莖葉搗碎，混在炒飯裡，放在牆角奉成老鼠藥呢。

Dicranopteris  
dichotoma

芒蕨

學名 *Dicranopteris dichotoma* Thunb. Berhn

科名 裏白科 種類 蕨類植物 地點 常見於香港

生境 山坡 備注 香港原生種



五月初某個煙雨迷濛的下午，到大埔潛行遊。起步點的猛鬼橋石碑，令行程陪添微妙的氣氛。我們沿著微微向上的行車路走，一路上遇到鳥浪（Bird wave），在不同品種鳥類的歌聲下緩緩前行。其時氣溫只有十三度，天氣潮濕，霧氣氤氳，沿途有厚木製的野餐枱檯，上面薄薄地鋪上一層淺綠色青苔。小草都凝了水珠，倒映四周寧靜的景緻。

當天最吸引目光的，是一串串開美麗大紫花的攀援植物「大鄧伯花」（又稱「大花老鴉嘴」，名字太不浪漫了。）高高掛在數十高呎的古老樹上，像花

和葉的瀑布。還有在溪邊環境下繁盛生長的各種蕨類，令我想起商朝賢士伯夷、叔齊的清高；他們在前朝滅亡後，「義不食周粟」，寧願隱居首陽山，採「首陽蕨」以食，最後，蕨類耗盡、露水枯乾，二人絕食而死。

香港有二百多種蕨類。蕨類特別處在於它們用孢子繁殖，不會開花結果。

同一品種的蕨類可以有兩種形狀不同的葉子；大塊的孢子體背負孢子負責傳

播，孢子隨風水流浪，長成微小、呈心臟形的配子體繼續獨立生長。它們生命力異常頑強，熊熊山火之後，長得最快的，正是蕨。

在水邊嬉水。「潺潺」水聲入耳，我們蹲在溪流的上游，把手伸進涼沁水中；沒有任何污染，水是清澈見底的。溪中有天然的、大小不一的石頭，形成深深淺淺的幽美漩渦。魚苗匍伏水底，米蝦躲在香蒲蔭下，小螺黏於溪邊石緣……生機總在暗處勃發，只待你去細心觀察，與發掘。

計量的效益，卻永遠如斯低調，在黃昏寧靜的水邊，緊密地，依偎而立。

Phragmites  
australis 蘆葦

學名 *Phragmites australis* (Cav.) Trin. ex Steud.

英文俗名 Common Reedgrass 中文俗名 蘆葦

科名 POACEAE 禾本科 習性 多年生草本

花期及果期 7月 至 11月



五時許，已向晚，天色漸淡。耳際傳來鳥的鳴叫，同行朋友都望向河岸去——數百隻黑色的鷓鴣停在水邊十數棵枝葉疏落的樹上，準備夜間的休息；樹下有碩大的草鷺和蒼鷺，引長頸項互相對峙。我轉身，看見背後的雲層已轉成淺橙色，雲下有密密的蘆葦叢林，蘆葦結於末端的淡紫色穗子，在幽暗的天色中微微搖擺。我著呆，我想起宋代王禹偁的〈泛吳松江〉：「葦篷疏薄漏斜陽，半日孤吟未過江。唯有鷺鷥知我意，時時翹足對船窗。」他的孤寂、苦悶、遲疑，此刻，我彷彿能夠理解。

蘆葦是禾本科的多年生植物，一如所有禾本科，它直立的稈子是中空的，可長高至三米。你很少看見蘆葦單獨一枝，正如竹子，它們依靠地下莖迅速繁殖，常以群落姿態在河堤、沼澤等濕地出現。它是極「有用」的植物，古人常用堅韌的葦蓋房子、搭建臨時建築、織席、編簍，乾枯者則可生火。

米埔有極多蘆葦。和風輕吹，蘆葦的花葉落在水裡，為小蝦小魚提供食糧。

茂密的蘆葦叢也是水禽棲息的好地方，在米埔，你總能看到綠頭鴨和琵嘴鴨把頭扭轉，在叢下悠然整理背部的羽毛。

蘆葦有頑強生命力，能在貧瘠惡劣的環境下生存，為人類及其他生物帶來不可計量的效益，卻永遠如斯低調，在黃昏寧靜的水邊，緊密地，依偎而立。



香港四照花  
page 10

香港木蘭  
page 10

梔子  
page 10

桃金娘  
page 10

秋茄樹  
page 10

紅花八角  
page 10

香港大沙葉  
page 10

香港巴豆  
page 10

香港杜鵑  
page 10

黃槿  
page 10

崗松  
page 10

# 灌木 shrub

花期  
果期

一月  
二月  
三月  
四月  
五月  
六月  
七月  
八月  
九月  
十月  
十一月  
十二月

一月  
二月  
三月  
四月  
五月  
六月  
七月  
八月  
九月  
十月  
十一月  
十二月