

# 水草的另類饗宴

## The Alternative Aquaplants Feast

》文字／許家鳳    》攝影／王金郎  
 》版面設計／城綺彤    》協力／勝洋休閒農場

一直以來，水草賦予人的印象，總侷限於河邊、水族箱內用來賞玩、用來栽植的植物，但或許您不知，在部分水草人的用心努力下，水草產業早已逐漸朝向多元化經營。此次，我們就是要打破這種既定的思想觀念，帶您一同發掘水草的另類玩法。



天乍白的清晨，有股風雨欲來的氣息籠罩，今日的太陽公公賴床了，馳騁在五號高速公路上的攝影師與我，卻不受氣候影響正興高采烈的討論著今日行程，終於在通過冗長的雪山隧道後，我們順利地滑下五號高速公路，經過春光明媚、綠波碧影的冬山河後，來到了在水草界已相當聞名的「勝洋休閒農場」。

### 休閒農場之緣起一

話說勝洋水草場成立之初，單單只是為了養家糊口並不是興趣使然，徐老闆說：「那時候養水草是存著姑且一試的態度，卻沒想到這一試，竟幸運地拿下台灣近三分之一的市場」。在不斷摸索、學習中，以及客戶口耳相傳下，徐老闆的水草事業漸入佳境，同時在客戶的慫恿下開設一間水族館，這讓徐老闆得以接觸到許多供應商，進而拓展了更多水草通路，慢慢的，徐老闆間接影響其他家族成員，讓大夥紛紛一同投入水草世界，弟弟負責水草供應的水草場管理，妹妹與太太開始鑽研將水草融入料理的方法，這些轉變讓勝洋在民國91年榮獲「宜蘭縣員山鄉農會水草奇緣系列－農漁特色產品第一名」；以及在民國93年榮獲「員山鄉休閒農漁園區－環保生態瓶DIY禮盒第一名」，同時也讓農委會及當地農會注意到勝洋水草場這塊寶，建議徐老闆可以朝向休閒農場的理念經營，於是在農委會的輔導及資金補助下，勝洋水草場正式走向休閒農場，除了特有的水草風味餐

外，更加入了DIY動手做水生植物盆栽體驗，原生魚類、水生動植物的生態解說導覽…等多樣生態休閒活動。

### 農場介紹一

步下車子的刹那，拂面而來的微風帶著一陣陣清新草味，舒暢了一身舟車勞頓，卻也吹亂了一頭髮絲，順手紮起馬尾，正想仔細地端詳這遼闊的草園一番，但那睡遲的嬌陽刺眼地令我睜不開雙眼，只好拿起記事本置於額頭上阻擋些許光芒。放眼望去，遠處是綿延青山環繞；湛藍的天空滿佈衆鳥翱翔；柏油路兩旁是一路綠叢與漠漠水田；典型的宜蘭厝座落於水塘之上，顯得閒逸萬分；一灣溪流潺潺地環繞著整片草園，小溪邊林立著兒時攀爬過的土芭樂樹，穿越老樹假扮的拱門，伴我前行的不是攝影大哥，而是匍匐前進的「馬陸」，三步一小隻、五步一大隻，這可是城市裏體驗不到的呢！

隨著步伐前進，眼前出現一方方整齊劃一的水池，水池內長滿了不知名的草種，遠遠看似雜草一般，不過當您靠近細瞧就會發現水池裡頭蕩漾的可不是雜草，而是遍地黃金呢！讚歎過後，發現水池與水池間幾乎都擺著一條又一條的細長狀木板，是什麼？相信不必我多說您也猜得到吧！原來這是水草場的工作人員健步如飛行走的支撐工具。

水池一旁是佔地數十坪的溫室及網室，推開溫室的小門，只見滿滿的小榕與鐵皇冠正在沖涼消暑呢！讓我們也不好意思進入打擾它們的快樂時光，只好站立在門口欣賞這偌



●仔細瞧那盪漾在一方方水田內可不是雜草，而是遍地黃金唷！

大的溫室。有別於溫室，網室主要用於避免蟲害，拉開紗門，網室內多為一些大家耳熟能詳的水草，如：白花紫蘇草(三角葉)、薄荷草、香奈兒、羽毛草、中柳、大紅葉...等，不過這些水草在網室內都是以水上葉型態栽植。網室一旁的露天培養池內，還有我從未見過的水中型含羞草，伸出手才輕輕觸碰它一下，就見其立即摺起葉面呢！

## 水草風味餐一



●工作人員正仔細地挑選適合的蓮花梗。

用完午膳後，徐小姐帶領我們開始找尋今日水草餐所需的水草食材，沒多久便在屋舍一旁的水池內找到盛開的蓮花，沒一會便見工作人員穿起青蛙裝熟捻地拔著一根又一根的蓮花梗，好奇地問起若是消費者，那該怎麼挑選適合的蓮花梗？徐小姐告

訴我們"盡量選擇粗一點蓮花梗，越粗口感越佳"。閒聊中，工作人員已經將所需的食材採摘完畢，我們連忙隨著徐小姐走進廚房開始動手烹煮今日的水草風味餐啦...

### ◆魚香蓮花梗

#### • 材料

1. 蓮花梗 數枝
2. 小魚乾 50公克

#### • 配料、調味料

1. 蒜 少許
2. 薑 少許
3. 紅蘿蔔 少許
4. 辣椒 少許
5. 水 一碗

#### • 作法

1. 取來蓮花梗去皮、洗淨
2. 將蓮花梗切成小段（大約3~4公分）
3. 倒入約一茶匙沙拉油



6. 鹽 少許
7. 味素 少許
8. 沙拉油 一匙



4. 將配料（蒜、薑、紅蘿蔔、辣椒、小魚乾）下鍋爆香。
5. 加入一碗水後，再放入蓮花梗大火快炒至蓮花梗變綠。
6. 添加鹽、味素調味後即可起鍋。

#### • 食用心得

宋朝周敦頤有云：「予獨愛蓮之出淤泥而不染，濯清漣而不妖，中通外直，不蔓不枝，香遠益清，亭亭靜植，可遠觀而不可褻玩焉。」在這，去掉外皮大火快炒後的蓮花梗，不只可遠觀更可品嚐焉！乍看之下，有點像是四季豆的蓮梗料理，口感清脆、不油、小辣，屬口味偏重的料理，頗適合三五好友小酌時食用。



●頗像四季豆的魚香蓮花梗料理，清脆不油，挺適合下酒時食用。

### ◆白花紫蘇沙拉

#### • 材料

1. 小蕃茄 100公克
2. 紫蘇梅 2~4顆
3. 三角葉 10公克

#### • 作法

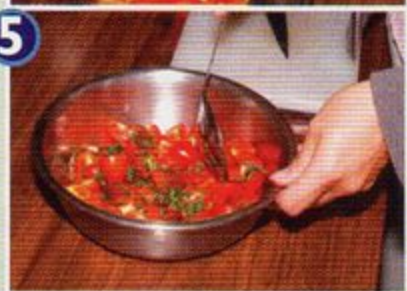
1. 洗淨小蕃茄
2. 小蕃茄切丁（交錯切成4~8塊）
3. 紫蘇梅去核剝碎
4. 取下三角葉葉片洗淨（因為是生吃，所以一定要洗乾淨）
5. 三角葉剝碎
6. 將處理過的小蕃茄、紫蘇梅、三角葉混合拌勻即可。

#### • 食用心得

微辣的白花紫蘇葉、爽口的番茄搭配上酸甜的紫蘇梅，微微的辣味混合著濃濃的果香與梅酸，難以形容的極致口感，保證讓您唇齒留香、回味無窮。頗適合炎炎夏日時做為開胃菜食用。



●白花紫蘇葉又稱為三角葉





● 酸酸甜甜好滋味的白花紫蘇沙拉料理，最適合炎夏裡食用。



● 不需特別照顧，即可美化家居生活的生態瓶。

### ● 材料

- |         |      |
|---------|------|
| 1.透明玻璃瓶 | 1個   |
| 2.細砂    | 少許   |
| 3.隔夜自來水 | 適量   |
| 4.小石子   | 數顆   |
| 5.水草    | 1~2根 |
| 6.蝦子    | 3~4隻 |
| 7.硝化菌   | 適量   |

### ● DIY步驟

- 1.選擇最對眼的小瓶子
- 2.放入適量的細砂
- 3.注入二分之一的水體，一同清洗瓶子與砂。
- 4.洗淨後，加入約九分滿之隔夜水或是泉水、溪水皆可。
- 5.依自己的喜好，放入些許小石子、水草與蝦子。
- 6.添加些許硝化菌。
- 7.蓋上瓶塞，完成。
- 8.不需換水，只需每日照射光線10小時喔！！

### ◆ 開運球

宜蘭厝裡除了生態瓶外，開運球也是隨處可見，開運球顧名思義即是可招來好運的植物盆栽。年關將近，若是覺得今年運氣不好，不妨在家中或是辦公桌上擺上一盆，說不定會帶來意想不到的好運呢！



● 可帶來好運的開運球

## DIY 水草花藝



● 圖文兼備的水草解說圖



步回了水草包裝廠旁富含人文氣息的宜蘭厝（附註），推開厚重的鐵門，濃濃的人文氣息立即靠攏過來，讓人不由得仔細摸索起宜蘭厝內暗藏的文化，只見隨處掛滿了圖文兼備的解說圖，有的敘述宜蘭厝的典故、有的介紹水草的特性、有的解說生態瓶內生態系統的共生圖…，還有許多您意想不到豐富的生態知識。

（附註－所謂的宜蘭厝，顧名思義就是宜蘭當地特有的建築，其特色為自然、簡單、主從分明的斜屋頂、樸素的建材、融入家居地景的植物栽植…等。兼具著傳統與現代化的房舍，主要是希望居住者能有閒逸舒適的家居生活。）

### ◆ 生態瓶

若您在宜蘭厝內細瞧一番，一定會發現這兒有一樣數量頗多，十分特別的小瓶子，這些小瓶子稱之為生態瓶（球），是一種只需要給予陽光光照，便可自給自足，不需要特別照顧的小型生態系統，最適合工作忙碌，卻又想美化家居生活的上班一族。若您跟我一樣是忙碌又懶惰的上班一族，那不妨跟著我一起動手作一個生態瓶吧！

## • 材料

1. 小榕 一盆
2. 岩綿 適量
3. 莫絲 一盒
4. 絲線 100~200公分

## • DIY步驟

1. 將小榕根部包覆在岩綿內，並將岩綿捏成球狀（大約棒球大小）。
2. 利用絲線將莫絲細綁在岩綿外，記得岩綿上要完全覆蓋莫絲喔。
3. 完成。



## 藥用小秘方一

一到夏天傍晚，不管是鄉間或是城市裡，總是會有蚊蟲等惱人的昆蟲，此時，一般人多數都會利用蚊香來驅蚊；不幸被叮咬了，就拿起綠油精、萬精油…等人工藥品塗塗抹抹的，癢到受不了就開始狂抓，這種舉動常易造成難以消除的疤痕。

因此，我們特地向老闆請教了幾種止癢、防蚊的小秘方，讓您可以最自然、最健康的方式來防蚊止癢！

## • 止癢

藥材：菖蒲

用法：取來幾片菖蒲葉片，洗淨後，放入沸水中煮沸約30分鐘，加入溫水攪拌後泡澡，即可有效達到止癢的功效喔！

其他功效：若作為中藥材，可化痰、化濕、開胃。

## • 防蚊



- 將大葉田香搓揉出汁液後，塗抹於皮膚上，可有效用來防蚊喔！

藥材：大葉田香  
用法：取來幾片大葉田香的嫩葉，置於雙掌中搓揉出汁液，再將其塗抹於皮膚上。

注意事項：搓揉後的大葉田香會發出濃厚的味道，因此對於預防小黑蚊叮咬，

十分有效，但要注意若已經被小黑蚊叮咬了，就千萬不要在塗抹此秘方，否則不僅會沒有效果，甚至可能會造成皮膚灼熱腫脹喔！

## 結語一

趁著攝影師還在忙碌之餘，我捧著這兒特有的魚腥草冰淇淋，閒逸地坐臥在宜蘭厝落地窗旁，沁涼的微風吹動了眼前蕩漾的水波，平伏了一天亢奮雀躍的心情。此刻，我正回味著這片佔地遼闊寬敞、富含田園氣息的水草園，在這不僅可品嚐到獨特美味的水草風味餐，DIY動手打造一盆擁有個人特色的植物盆栽，體驗資源再利用之樂趣，更可隨著解說員導覽整個生態區風貌，假日閒暇之餘，不妨來一場水生植物的知性之旅，體驗別有一番趣味的水草饗宴吧！

## 附錄—各種水草的實用用途

| 中文名      | 學名                                     | 食用 | 藥材 | 花藝 |
|----------|----------------------------------------|----|----|----|
| 小杏葉      |                                        | ✓  |    | ✓  |
| 小霸王蓮     |                                        |    |    |    |
| 金芳草      | <i>Typha orientalis Presl</i>          |    | ✓  |    |
| 長苞香蒲     |                                        | ✓  | ✓  | ✓  |
| 荸薺       |                                        | ✓  | ✓  | ✓  |
| 魚腥草      | <i>Houttuynia cordata Thumb.</i>       | ✓  | ✓  |    |
| 圓葉黃荊     |                                        |    | ✓  |    |
| 蕹菜       | <i>Brasenia schreberi Gmel.</i>        | ✓  |    |    |
| 鴨舌草      | <i>Monochoria vaginalis</i>            | ✓  |    |    |
| 薄荷草      | <i>Lindernia sp.</i>                   | ✓  | ✓  | ✓  |
| 台灣萍蓬草    | <i>Nuphar shimadai Hayata</i>          |    | ✓  |    |
| 紫睡蓮      | <i>Nymphaea sp.</i>                    |    |    | ✓  |
| 矮珍珠      | <i>Glossostigma elatinoides</i>        |    |    | ✓  |
| 大葉穀精草    | <i>Eriocaulon sexangulare L.</i>       |    |    | ✓  |
| 青荷根      | <i>Nuphar lutea</i>                    |    |    | ✓  |
| 珍珠草      | <i>Hemianthus micranthemoides</i>      |    |    | ✓  |
| 小穀精      | <i>Eriocaulon cinereum</i>             |    | ✓  | ✓  |
| 黃金錢（水上葉） | <i>Lysimachia nummularia</i>           |    |    | ✓  |
| 綠金錢（水上葉） | <i>Samolus parviflorus</i>             |    |    | ✓  |
| 香香草（水上葉） | <i>Hydrocotyle leucocephala</i>        |    |    | ✓  |
| 小海帆（水上葉） | <i>Echinodorus horizontalis</i>        |    |    | ✓  |
| 蘋果草      | <i>Cardamine lyrata</i>                |    |    | ✓  |
| 水羅蘭（水上葉） | <i>Hydrophila difformis</i>            |    |    | ✓  |
| 象耳（水上葉）  | <i>Echinodorus cordifolius</i>         |    |    | ✓  |
| 紙沙草（水上葉） | <i>Eleocharis minima</i>               |    |    | ✓  |
| 紙沙草      | <i>Eleocharis minima</i>               | ✓  |    |    |
| 三角葉      | <i>Limnophila sp.</i>                  | ✓  |    | ✓  |
| 虎耳（水上葉）  | <i>Bacopa caroliniana</i>              |    |    | ✓  |
| 半邊蓮（水上葉） |                                        |    | ✓  |    |
| 宮廷草（水上葉） | <i>Rotala rotundifolia "Green"</i>     |    |    | ✓  |
| 水禾       |                                        |    |    | ✓  |
| 小圓葉      | <i>Rotala rotundifolia</i>             |    |    | ✓  |
| 迷你寶塔草    | <i>Limnophila glabra</i>               |    |    | ✓  |
| 日本田字草    | <i>Marsilea sp.</i>                    | ✓  |    | ✓  |
| 鹿角鐵皇冠    | <i>Microsorium pteropus "WINDELOV"</i> |    |    | ✓  |
| 小榕       | <i>Anubias barteri var. nana</i>       |    |    | ✓  |
| 葉底紅      | <i>Ludwigia repens</i>                 |    |    | ✓  |
| 香菇草      | <i>Hydrocotyle verticillata</i>        |    |    | ✓  |
| 蘇奴草      | <i>Saururus crenatus</i>               |    | ✓  |    |
| 台灣水韭     | <i>Isoetes taiwanensis</i>             |    |    | ✓  |
| 傘草       | <i>Hottonia palustris</i>              |    |    | ✓  |
| 虎斑睡蓮     | <i>Nymphaea maculata</i>               | ✓  |    | ✓  |
| 天胡荽      | <i>Hydrocotyle sibthorpioides</i>      |    | ✓  |    |
| 草皮       | <i>Lilaeopsis novae-zelandiae</i>      | ✓  |    | ✓  |
| 台灣慈菇     | <i>Sagittaria trifolia</i>             | ✓  |    |    |
| 皇冠草      | <i>Echinodorus amazonicus</i>          |    |    | ✓  |
| 斯必蘭      | <i>Gymnocorouis spilanthisoides</i>    | ✓  |    |    |
| 水車前      | <i>Ottelia alismoides</i>              |    | ✓  | ✓  |
| 水芹       | <i>Oenanthe stolonifera</i>            |    | ✓  | ✓  |
| 半邊蓮      |                                        |    | ✓  |    |
| 田字草      | <i>Marsilea minuta L.</i>              |    | ✓  |    |
| 長葉九冠     | <i>Echinodorus uruguayensis</i>        |    |    | ✓  |
| 大穀精草     | <i>Eriocaulon sp.</i>                  |    | ✓  |    |
| 菖蒲       |                                        | ✓  |    |    |