

蒲公英：夢想的信差

04-26

小時候，我會邊跳邊轉圈，穿越陽光下泛著金黃色澤的蒲公英草地，想像一個人人健康，且夢想都能實現的地方。但結果證實，我不是胡思亂想－蒲公英的確有很多健康益處，並據信擁有某些獨特的魔力。

蒲公英的英文，在多數語言中直譯為「獅子的牙齒」，指的是它齒狀的葉片。然而養花蒔草的人仍將其視為雜草，因為若不徹底剷除，它們的根便會輕易繁殖。但他們有所不知，蒲公英在烹飪及醫療上的功能，絕不遜於園中任何其他植物。

蒲公英花瓣可製成酒、甘甜的糖漿及果醬，且為蒲公英牛蒡汽水的主要成分。蒲公英花葉皆可生吃或熟食，且可增添湯頭及沙拉的風味。葉片則具獨特的苦味。蒲公英的根與甜菜一起烹煮可製成美味的味噌湯，嫩煎後配上洋蔥及醬油則是獨特的小菜，根部研磨後也可製成蒲公英咖啡。

蒲公英富含維他命 C 及 E，含鈣量超越菠菜，β 胡蘿蔔素含量甚至超過胡蘿蔔！蒲公英也有助於促進消化功能，且對腸胃有益，醫師會建議疲勞或壓力大的人食用。

04-27

雖然在保健及烹飪上的應用使其很獨特，蒲公英真正神奇的地方，卻在自然界的小朋友蜜蜂造訪後才看得到。蒲公英授粉後會變為白茸茸的毛球。我喜歡吹拂它們，看著它們如袖珍雨傘般的種子隨風輕舞。我曾佯裝它們會飄至世界各地。顯然我沒錯，幾乎到處都有蒲公英！

蒲公英有些有趣的民間傳說。若想讓住在遠方的愛人知道你思念著他，只要想著美好的事再朝那人的方向吹蒲公英種子，吹兩次後如果剩下一顆種子，就表示他同樣思念著你。另一種說法則認為蒲公英有如時鐘，把白茸茸的種子吹光的次數，便表示現在幾點。

我最喜歡的則是一口氣吹走所有蒲公英種子的傳說，如果能辦到，據說願望便會實現！桑德拉·安·宏恩寫的《許願蒲公英》故事中，一個小男孩成功吹散蒲公英種子後，出現一場嘉年華會，會中夢想及神秘願望沿路遊行。

全球各地都有蒲公英盛開是有道理的，它們不會妨礙其他植物生長，它們存在是為了讓人食用及作保健用，而最棒的是，它們可能會讓你美夢成真！