

東海大學餐旅管理學系碩士論文

The seal of Tunghai University is a circular emblem with a scalloped outer edge. It features the university's name in Chinese characters '東海大學' at the top and 'TUNG HAI UNIVERSITY' in English around the bottom. The year '1955' is inscribed at the very bottom. In the center, there is a cross-like symbol above a series of horizontal lines.

野菜紀實—以東海大學校園採集為例
**Adventure of wild vegetable, take the campus collection
at Tunghai University as example**

碩士班研究生 趙文綺

指導教授 周碩雄博士

中華民國一百零七年六月

東海大學碩士學位論文
口試委員會審定書

餐旅管理 研究所 趙文綺 君所提之論文

野菜紀實-以東海大學校園採集為例

係本委員會審議，認為符合碩士資格標準。

論文口試委員會

召集人 陳志雄

委員 陳志雄

李弘

周碩雄

所長 李弘

中華民國 107 年 6 月 27 日

致謝

非常有幸能進入到東海大學這所優秀、無與倫比的傑出學校研讀餐旅管理的課程，雖然我們在職碩專班的學生要上班與兼顧課業，是辛苦了些，但這兩年的修業期間裡，只要是到了要去學校上課的日子，內心總是充滿著雀躍與興奮！去學校與同學們一起上課聚餐是釋放工作壓力的快樂時光。學校優良的師資與環境，使自己餐旅知識收穫良多，心靈充實，受益不淺，在此對餐旅系所有的教授們與學校獻上無限的感謝。

特別感謝我的指導教授：周碩雄教授對我耐心細心的教導，也是從我們班一年級教到二年級，陪我們班時間最久、最熟悉我們班的老師；在碩雄教授豐富多元的教課科目：質性研究含哲學思想剖析；飲食文化觀光的參訪中、南部農場運作情形；質性論文的探究；讓我們知識精進不少，心靈也充實許多，使我多增加想要瞭解農植物的興趣。在論文準備期間，碩雄教授總是不畏辛勞的犧牲時間陪著指導我們，在學校研究室、教師宿舍裡、甚至一起坐公車時，也在公車裡討論，幾乎比跟自己的家人相處時間還久。也謝謝碩雄教授不設限地讓我的論文能夠放入許多我自己拍攝的野菜植物照片；我們班雄雄家族跟碩雄教授的情感就像跟家人一樣親密。在此對碩雄教授敬予億萬個感謝。

也非常謝謝本校第二十屆化學系畢業的蔡正仁學長與林一銘學長，對學校贊助兩年花草節令應用與紀實課程，因此才有機會接觸學習野菜，啟發了想要研究野菜的目標；也謝謝蔡正仁學長撥空接受讓我做訪談，提供本論文重要的資訊。

很感謝陳志雄博士與李貴宜主任撥空參與論文審查與擔任口試委員，並提供寶貴的意見建議與指導，關於植物正確學名名稱，謝謝陳志雄博士花許多時間幫忙一一更正與教導指教，在此表示誠摯的謝意。

謝謝植物專家林仲剛老師傳授野菜的知識，並花時間帶領兩次農場的野菜植物介紹的教導，使我增加對野菜進一步的認識。

也謝謝帶領陪伴我們班第二久的老師是張亦騏教授，是美麗與智慧兼具的老師，對研方的認真授課，為我們奠定寫論文的基礎，文創課開啟我們的藝術眼界，也因藉著文創課，很開心亦騏教授跟著我們班在苗栗稻田餐桌與北部宜蘭地區一起吃喝玩樂！在畢業之際，適逢亦騏教授在美國做研究進修，無法跟我們班處在一起，在此誠摯的感謝美美、漂漂的亦騏教授對我們付出愛心的教導。

非常感謝餐旅系上三大美女助教：嫦玲助教、雅亭 AMY 助教、高琦助

教，幫我們很多忙，照顧我們的課業事宜；尤其嫦玲助教從我們入學前，就很耐心的安排輔導我們如何註冊選課，讓我們來上課時的心情是安定，不會徬徨無措，所有學業困惑的事，嫦玲助教總是熱心的幫助解除疑難雜症；我們內心實是充滿感激與無盡的感謝。

餐旅系上優秀的教授們：人資課的漂亮美女又可愛大方的朱惠玲教授，把人資科目教的有聲有色，使得我們上人資課變成是很快樂的事；策畫海外參訪的美麗氣質度高的汪淑台教授，讓學生參訪得很快樂與收穫滿滿；學問豐富、個性隨和的容繼業教授校長，教學著重理論與實務並重，很榮幸我們班是容校長來東海教書第一個授課的班級；餐旅行銷課的可愛奶爸林万登教授，有業界豐富經驗，很有研究精神，對我們班是無話不談；財務管理課的大帥哥陳錚中教授，將財務數字教得活絡有趣不無聊，也導正我們對投資的迷思。 萬分謝謝餐旅系上這些傑出的美女帥哥教授們的啟發教導，讓我增長寶貴的餐旅知識，受益良多。

再來是感謝葡萄酒賞析課的教師法國人 Serge 唐一安教授，主動幫忙提供論文的資訊；我是三年前來參加學習學校推廣部的葡萄酒賞析課，才開始認識唐一安教授的，我對唐一安教授像是對待自己父親一樣的敬重，也因這樣進而喜歡上我們學校，促使自己有意願想報考申請就讀餐旅系在職

碩專班，因此唐一安教授算是想要入讀學校的動機之一，所以也謝謝豪爽大方的法國籍 Serge 唐一安教授的精神支持與幫忙。

在此要誠摯的謝謝在我高中學生時期就開始實習上班的開原報關公司的游董事長對我像家人般的關愛與栽培，以及所有同事夥伴們對我課業身體的關心與照顧，在我請假來學校上課期間，公事會幫忙處理，讓我無後顧之憂，這次也花時間幫忙讓我做論文的訪談對象，每當我遇到沮喪心情低落的時候，總會覺得開原報關的同事們讓我有心靈依靠的安全感；感恩感激之情無法用言語形容，就是數不盡的無限大感謝！

感謝本系一年級的學弟忠穎於知曉我在做野菜採集的主題後，幫忙告知他在英國求學讀書期間，看見英國人採集野果情形的資訊，非常感謝。

這兩年的上課期間，班上同學彼此間感情融洽，課業上大家互相幫忙；要聚餐時必定都會團結一致到齊。同學們友好的情誼是來校上課的快樂動力！謝謝 Angel 秀媛熱心關懷照顧，提供健康美味的伙食，餵養我們好喝的咖啡和愛心蛋糕，每次上課前總會計畫讓我們吃得飽，很擔心我們會吃不飽，感謝 Angel 慷慨的照顧。惠彥的火鍋店生意忙碌，來上課時還是對班上同學很關心，我們一起上碩雄教授的飲食文化觀光參訪的課很愉

快，很開心在談判課時同是 2266 小組成員，也非常謝謝惠彥主動介紹野菜植物專家林老師讓我認識。辛苦的佺璇很不容易，經常帶著可愛的 3Q 來上課，也為班上帶來歡笑，常喝到佺璇請的飲料，雖然工作忙碌無法每堂都來，佺璇也都對同學們很關心，很謝謝佺璇。咪咪惠琪是班上熱心的財務總管與小秘書，上課時總會主動幫大家做筆記重點，提醒大家交功課報告的時間，才剛生完第二胎千金後，就忙著為每位同學們個別量身訂做專屬的畢業冊，實在是很窩心的好同學，感謝貼心的咪咪。薇瑤是忠明高中老師界的蔡依玲，個性很可愛隨和，是我們班的開心果之一，課業報告也都不吝分享給同學們，感謝薇瑤大方請我們去自己家裡的京悅餐廳吃美味好吃的港點，很謝謝薇瑤公主。善君的旅行社工作忙碌，而也會很熱心幫同學訂機位與安排校外參訪課程的洽訂遊覽車事宜，謝謝善君的幫忙，若我有時缺席沒來上課，感謝善君對我很關心。芳怡是在大甲的高中當老師，所服務的學校事務繁忙，經常趕著下班後從大甲騎車來上課，也會幫忙解答我不懂的課業問題，我們倆一樣對葡萄酒有興趣，謝謝芳怡分享這方面的心得與對班上的支持。

謝謝勞苦功高之我們可敬的律宇 Eric 班長，學識豐富與主動熱心幫同學們服務所有學業困惑的事，餐後也常常幫大家洗碗盤，說冷笑話的功力高深，也是班上的開心果之一，謝謝辛苦的 Eric 班長。感謝福強強哥這一年半對大家的餵食，很幸福在每次上課時都吃到強哥烹飪的食物，貴為

兩岸十大名廚，個性仍是謙虛隨和，很感動強哥幫忙牽線，讓我見到夢寐以求的偶像：台菜王子龍師傅，實在萬分感激與感動，而只要有校外參訪的課，強哥會很貼心的讓我搭 BRT 的便車，非常的感激感謝強哥。謝謝江浙菜王子傳福，也是幫忙著餵食大家的午餐，在班上常常散播歡笑，感謝幫忙檢回我遺失的手機，而只要唐一安老師去傳福的餐廳用餐，傳福總是會拍照傳回給我分享，謝謝傳福體貼的心。感謝俊賢帥歐巴，是台灣界的宋仲基，口才極佳，也是班上的開心果之一，雖是忙碌的台灣省長工作，仍一樣對同學們很關心，來學校上課總是帶著可愛的微笑態度，課業報告常優先完成，並且大方的讓我們參考，尤其談判仲裁課的作業報告，大部份靠俊賢幫忙，很謝謝辛苦的俊賢。謝謝可愛的嚴慶一小慶，也是幫忙餵食大家的午餐，每次上課總會主動幫忙烹飪，因為超高的 190 公分身高，使得同學們很喜歡偎靠在小慶身旁拍照，是個好脾氣同學，因為是做同組的野菜主題，常常讓小慶幫忙與在小慶的餐廳受餵食，很謝謝小慶的夥伴情誼。感謝昱杰常常幫忙班上的大廚同學們料理午餐，有著體貼照顧人的特質，在飲食文化觀光課與文創課的校外參訪時，昱杰總會注意大家交通的安全，也會幫忙解答大家不懂的課業問題，謝謝昱杰的大方與細心。

很謝謝家人對我念東海的精神支持，感謝哥哥的攝影知識強度影響著我

對拍照攝影有興趣，這兩年上課期間，尤其是校外參訪觀摩的知識紀錄，拍照攝影也是很重要的；哥哥與嫂嫂對我來東海念書都非常高興，尤其在
做期末功課報告與論文準備期間，不得不常常要在下班後回來熬夜趕課業，有時候會打擾影響到家人的作息，謝謝哥哥嫂嫂的支持與容忍體諒，
使我能放心的讀完學校的課業。

也謝謝目前服務的 Texas Roadhouse 德州鮮切牛排店的張總經理 Issac 對我課業的關心，常給予精神上的打氣鼓勵，能夠很民主大方的在我準備
論文課業的期間，允許可以讓我常請假，以致自己在工作之餘外，更能安心的準備論文課業，感謝 Issac 總經理的體諒與支持。

趙文綺 謹致於

東海大學餐旅管理研究所

中華民國一百零七年六月

中文摘要

本研究以質性方式探討野菜採集與對植物關心的省思，探尋了東海大學校園與台中市地區的野菜植物，訪談大眾對野菜的認識與採集，及研究者個人對野菜的觀察為架構；訪談發現，現在民眾大部份能接受野菜，但對野菜知識熟悉度仍不深，因而怕誤觸到有毒植物，故對於採集野菜的情形不廣泛，因此野菜知識值得被推廣。

東海大學校園之綠地植物富饒廣闊，觀察發現，許多非東海大學的校外人士愛好來到東海校內走動與欣賞校園，反而東海校內學生人士對本校綠地植物的變化不以為意的居多，校內植物資產豐富又美麗，盼校內學生人士能多予以關注重視。

研究也發現，含年輕族群至年長銀髮族群者大部份喜歡野菜植物的人，也愛好接觸大自然；野菜屬於天然的產物，在觀察自然界的野菜植物後，體認到不污染破壞大自然環境，就是維護天然的野菜。

關鍵字：野菜採集、人工栽培、大自然

Adventure of wild vegetable, take the campus collection at Tunghai University as example

Abstract

In this study, qualitative research method was used to investigate the collection of wild vegetable and call for deep thought for concern on plant. Further in this study, wild vegetable in the campus of Tunghai University and in the area of Taichung city was also explored; meanwhile, the recognition and collection of wild vegetable from the general public was also interviewed, and the researcher's personal observation on the wild vegetable was also used as the architecture of this paper; from the interview, it was found that presently, most people can accept wild vegetable, but people's familiarity on wild vegetable was still not enough, therefore, most people are afraid of getting toxic plant, collection of wild vegetable was thus not popular, hence, knowledge on the wild vegetable worth being promoted.

The green land of campus of Tunghai University was rich in plant, from the observation of the author, it was found that many out-of-campus people, who were not people belonging to Tunghai University, like to go around in the campus of Tunghai University to appreciate the campus, instead, students within the campus of Tunghai University do not pay too much attention on the change of plants in the green land of this school. Since the plants within this campus were so rich and beautiful, it was hoped that students within the campus can pay more attention to it.

Furthermore, it was also found from this study that most people, including young group and elder and silver-haired clan, who like wild vegetable also like to get close to the nature strongly; wild vegetable was the product of nature, after observing the wild vegetable of the nature, the author recognized that not to pollute and destruct natural environment was a way to protect the natural wild vegetable.

Key words: wild vegetable collection, artificial cultivation, nature

目 錄

第一章 緒論.....	1
第一節 研究背景.....	1
第二節 研究動機.....	4
第三節 研究目的.....	10
第四節 名詞釋義.....	10
第二章 文獻探討.....	12
第一節 野菜優於栽培蔬菜的益處.....	12
第二節 野菜的採集	14
第三節 野菜種類簡介.....	21
第四節 植物專家林仲剛的訪談，談對野菜的認識與性質.....	27
第三章 研究方法與設計.....	32
一 研究架構.....	32
二 研究設計.....	34
第四章 研究結果與分析.....	37
第一節 國外人士採野菜現象的訪談.....	37
一 法籍葡萄酒品酒教師談法國採野菜的現象.....	37
二 曾在英國遊學過的本校研究生談英國人採野菜的現象.....	39
三 訪談馬來西亞籍的大學交換生對野菜的看法.....	40

第二節 訪談台中南屯區吳姓婦女與本校畢業的學長對野菜的看法.....	40
第三節 研究者個人的野菜小探尋.....	42
一 大白花鬼針草.....	43
二 野苧菜.....	49
三 構樹	53
四 紫花酢漿草.....	54
第四節 對野菜的認識與試喝烘焙過的構樹葉、桑樹葉泡成茶水的訪談	56
第五節 踏雪尋棉，浪漫五月雪飄向東海校園.....	60
第六節 東海大學第二教學區外的小農場野菜巡禮認識-植物專家帶領解說.....	66
第五章 結論與建議.....	75
第一節 對東海校園植物關心的省思.....	75
第二節 不破壞自然環境，讓野菜與自然同在.....	81
第三節 結論探討.....	83
第四節 建議與限制.....	86
參考文獻.....	87
附錄一 植物專家林仲剛老師談野菜的性質 訪談逐字稿	90

附錄二 法國籍唐一安 Serge 老師 訪談逐字稿.....	95
附錄三 馬來西亞籍的大學交換生對野菜看法 訪談逐字稿.....	97
附錄四 台中南屯區吳姓婦女對野菜看法 訪談逐字稿.....	98
附錄五 曾在英國遊學過的本校碩專班蔡姓研究生談英國人採野菜的現象 訪談逐字稿.....	99
附錄六 本校畢業的蔡姓學長談對野菜的接觸 訪談逐字稿.....	100
附錄七 針對辦公室的文書處理人員共 12 位，對野菜認識與試喝茶水 訪 談逐字稿.....	102

表圖目錄

表 3-1 受訪者及訪談方式資料.....	34
圖 1-1 土人蔘.....	2
圖 1-2 野苜菜.....	3
圖 1-3 龍葵.....	3
圖 1-4 蘆薈.....	4
圖 1-5 蘆薈葉片.....	5
圖 1-6 一群扶桑花.....	6
圖 1-7 扶桑花.....	6
圖 1-8 挪威蓋郎格峽灣山區.....	8
圖 1-9 挪威蓋郎格峽灣山區.....	9
圖 1-10 藍莓點心.....	9
圖 2-1 遮蔭又潮濕環境地.....	15
圖 2-2 耕地旁.....	16
圖 2-3 森林邊緣草生地.....	16
圖 2-4 廢耕的荒地.....	17
圖 2-5 都會區的綠地.....	17
圖 2-6 都會區的路旁.....	18
圖 2-7 芬蘭人森林採野菜.....	19

圖 2-8 芬蘭小孩.....	19
圖 2-9 野花野菜拉	20
圖 2-10 野苜菜.....	21
圖 2-11 大白花鬼針草.....	21
圖 2-12 昭和草.....	22
圖 2-13 紫花酢漿草.....	23
圖 2-14 紫花酢漿草睡眠運動.....	23
圖 2-15 土人蔘.....	24
圖 2-16 龍葵.....	25
圖 2-17 構樹.....	26
圖 2-18 結果實的構樹.....	26
圖 3-1 研究架構圖.....	33
圖 4-1 品酒課的食物.....	38
圖 4-2 東海教職員中心外觀.....	38
圖 4-3 東海教職員中心四周.....	39
圖 4-4 台中大墩南路與南屯路口大樓社區綠地.....	41
圖 4-5 瑪格麗特.....	43
圖 4-6 大白花鬼針草.....	44
圖 4-7 大白花鬼針草.....	44

圖 4-8 大白花鬼針草.....	45
圖 4-9 大白花鬼針草與南瓜葉.....	46
圖 4-10 大白花鬼針草.....	46
圖 4-11 大白花鬼針草與薰衣草.....	47
圖 4-12 大白花鬼針草與構樹.....	47
圖 4-13 大白花鬼針草.....	48
圖 4-14 大白花鬼針草.....	48
圖 4-15 野苜菜.....	50
圖 4-16 野苜菜.....	50
圖 4-17 野苜菜.....	50
圖 4-18 野苜菜與大白花鬼草.....	51
圖 4-19 栽培苜菜.....	51
圖 4-20 野苜菜.....	52
圖 4-21 野苜菜.....	52
圖 4-22 構樹.....	53
圖 4-23 結果實的構樹.....	54
圖 4-24 構樹葉片.....	54
圖 4-25 紫花酢漿草.....	55
圖 4-26 紫花酢漿草.....	56

圖 4-27 紫花酢漿草.....	56
圖 4-28 構樹葉片.....	57
圖 4-29 桑樹葉片.....	57
圖 4-30 烘焙乾的構樹、桑樹葉片.....	58
圖 4-31 構樹、桑樹葉茶水.....	58
圖 4-32 構樹、桑樹葉茶水.....	59
圖 4-33 木棉花大道.....	60
圖 4-34 木棉樹.....	61
圖 4-35 木棉花道.....	62
圖 4-36 木棉花大道.....	62
圖 4-37 木棉雪.....	63
圖 4-38 木棉雪.....	63
圖 4-39 木棉雪.....	64
圖 4-40 木棉雪.....	64
圖 4-41 木棉樹.....	65
圖 4-42 河水上的木棉雪.....	66
圖 4-43 農場認識野菜植物.....	67
圖 4-44 第二教學區外的小農場.....	67
圖 4-45 第二教學區外的小農場.....	68

圖 4-46 龍葵.....	68
圖 4-47 南非葉.....	69
圖 4-48 火龍果葉.....	70
圖 4-49 炮仗花.....	70
圖 4-50 酪梨樹.....	71
圖 4-51 芳香萬壽菊.....	72
圖 4-52 鵝仔草.....	72
圖 4-53 到手香.....	73
圖 4-54 野苧菜的花.....	74
圖 4-55 薰衣草.....	74
圖 5-1 東海大學圍牆外情形.....	75
圖 5-2 東海大學圍牆內情形.....	76
圖 5-3 東海校內森林.....	76
圖 5-4 朱槿(有校外人士在觀賞).....	77
圖 5-5 東大附中旁的芒果樹.....	78
圖 5-6 樹上果實.....	78
圖 5-7 松鼠.....	79
圖 5-8 大葉田香草.....	82
圖 5-9 亂丟的垃圾.....	83

圖 5-10 亂丟的垃圾.....	83
圖 5-11 昭和草.....	85

第一章 緒論

第一節、研究背景

近年來由於國內食安危機風暴頻傳，於是人們開始越來越重視安全的食物來源與健康飲食議題，而無污染無添加化學成份的自然食材漸漸受大眾青睞與關注。

那些不經過人工栽培與管理，自然而然地就生活在山林、郊野甚至是居家四周的溝渠，路旁與荒地間的植物；一般人總以為它們就只是野草而已，實際上，有許多的野綠早就已經融入我們的日常生活中了；它們有的是可以當作一般的蔬菜來食用，有的是具有一定的療效，可以供作藥用，有的則是因為擁有既定的價值而被應用在商業與工業上……，甚至還有許多具有毒性的野綠，也經常被使用在民間的傳統習俗與技藝裏，因為應用的範圍廣泛，對於那些可以吃得或是可以供作醫藥的野綠，我們通常喜歡統稱它們叫「野菜」。(林仲剛，2005)

因野菜的特有和天然習性，野菜更是被認為有養殖菜食無可取代的營養素，取之於自然，也吃得自然健康，因此開發利用野菜，在人們生活中有了更重要的意義。(董淑炎，2016)

野生蔬菜最初是許多社會主要食物來源的植物物種，現已被邊緣化，然而許多報導顯示野生蔬菜的營養價值很高，野生蔬菜可以緩解一些微量營養素缺乏症的擔憂，野生蔬菜需要恢復活力，重新回歸主流飲食習慣，以使在食品安全方面發揮作用。(Callistus & Afolayan, 2015)



圖 1-1 土人蔘 *Talinum paniculatum*，於東海大學第二教學區外的小農場周圍 圖片：趙文綺攝



圖 1-2 野苋菜 *Amaranthus viridis* 於東海大學第二教學區外的小農場周圍
圍 圖片：趙文綺攝



圖 1-3 龍葵 *Solanum nigrum* 於東海大學第二教學區外的小農場周圍
圖片：趙文綺攝

第二節、研究動機

引發想研究的動機可從母親與自己經歷過的經驗，從三面論述起：母親曾對我講述其童年時期的家鄉，自然環境之汙染不若現在嚴重，那時的空氣清新，幾乎每條小溪河水皆非常清澈；母親放學後常與同學、兄弟姊妹整天在戶外田野間玩耍，整個大自然山林就是他們的遊戲場所；母親的家鄉在高雄，所以夏天時節氣候異常炎熱，而那時常聽長輩說，蘆薈 (*Aloe sp.*) 是很好很清涼的植物，也常在野外看到野蘆薈，因此母親常與玩伴們摘了蘆薈葉片裏的汁液塗在脖子上，有涼爽去熱的效果；而最常做的事是摘了許多蘆薈後，取出葉片的汁液集中起來，跑到溪河邊，與玩伴們大家一起用河水和著蘆薈汁液洗頭髮去熱，洗完後涼爽愉快，頭髮鬆軟，其效果不輸真正的洗髮精。母親說：摘蘆薈洗頭實在是夏天放學後最快樂的玩耍事之一；取用大自然的資源竟是可以如此的開心快樂。



圖 1-4 蘆薈 (*Aloe sp.*) 圖片來源:網路

www.zhongyaoyi.com/t/luhui/ 2018 年 4 月 20 日



圖 1-5 蘆薈葉裡汁液 圖片來源:網路 <https://kknews.cc/zh-hk/food/ejrg4z.html> 2018 年 4 月 20 日

自己國中一年級時候，有時會與一位很要好的同學相約一起走路去學校上學，在夏天時走路途中會感到渴與熱，我們倆會邊走邊喝母親為自己準備的水壺的水，在我們走到有圍籬小樹叢的地方時，圍籬的樹叢長好幾朵火艷紅色的大花，我的這位好同學說：一直喝白開水，白開水太沒味道了，來喝點花蜜配白開水較有趣；說完後便摘下小樹叢裡兩朵大紅花，拿了一朵給我後，隨即她拉下花中間長長的花蕊後，吸取花朵尾部的蜜汁喝。當時我蠻驚訝的問：真的可以吸食它沒問題嗎？同學說：她常與父母親外出郊遊踏青，父母一看到這種花，都是這樣拔下來吸它的蜜汁喝，有點甜甜的，會有生津止渴的作用。這個大紅花其實就是扶桑花 *Hibiscus rosa-sinensis*，後來上學放學途中有看到扶桑花時，都會跟同學一起拔取花朵吸食它的蜜汁。這是與要好同學走路上學時最快樂有趣的一件事；原來食用大自然的野綠是多麼的開心舒爽！到現在只要在戶外的小樹叢看到了扶桑花，心裏特別有種親切的感覺浮現，會勾

起國中時與同學走路上學的愉快回憶；學校校園第二教學區散佈許多扶桑花，但學校裡的扶桑花都不是野生的，也不知曉自己國中時候看到的扶桑花是不是野生種，但在學校見到扶桑花仍一樣有興奮的感動；就像是我的母親看到蘆薈會心生興奮之感相同，都一樣會回想起她小時候與玩伴們在溪邊洗頭玩耍的快樂回憶。



圖 1-6 東海大學乳品小棧對面的一群扶桑花 圖片：趙文綺攝



圖 1-7 扶桑花 *Hibiscus rosa-sinensis*，於東海大學乳品小棧對面

圖片：趙文綺攝

前年八月夏天去了一趟挪威半自助旅遊，因自己本身出國度假時，偏好選擇擁有寬廣大自然區域的國家，而挪威有壯觀峽灣及許多乾淨無污染的自然生態林地，夏天氣候涼爽，適宜夏天時離開台灣飛去的避暑之地。這趟旅途的巴士司機先生是挪威當地人，有天載我們前往蓋朗格峽灣 (Geiranger Fjord) 裡高山區的精靈公路 (Trollstigen)，而途中只要一遇到美麗的風景景觀處，他都會停下車來讓我們參觀逗留拍照，其中有一站是高海拔的高山處，其分佈的河流流水都是山裏的積雪融化的雪水，雖然這地區寒冷了點，但景觀確實美的讓人感覺彷彿置身於風景明信片裡一樣，像是遺世的世外桃源；在這裡參觀時，只見司機先生浮現出像是發現到寶藏似的快樂神情地彎下腰來，尋覓隱藏在草地裡的小藍莓 *SemenTrigonellae/Vaccinium myrtillus* 後，並揀起幾顆吃了起來，於是也有多揀一些分給我們吃；我很詫異的問司機先生：直接這樣吃安全嗎？又沒有洗，如果這有農藥殘留呢?! 因為印象中台灣的草莓的農藥量很多，吃前一定要徹底地洗乾淨，而且吃過的藍莓都是北美洲進口來的，聽說也是有點農藥，吃前還是都要洗過才安全。當我看到挪威也有生長藍莓，確實蠻訝異的；司機先生回答我：他們挪威的藍莓無法人工種植，它生在高山的寒冷環境，其實都是野生的藍莓，所以絕對沒農藥，保證一定很乾淨，由於產量不是很多，所以在挪威高山地區旅遊時，只要看到藍莓的話，不要猶豫，趕快摘下來多吃吧！司機先生說完

後還不斷的揀給我們吃，大家都吃得不亦樂乎的。後來回台灣後，查了北歐野藍莓的資料得知，北歐國家：挪威、芬蘭、瑞典所生長的野藍莓 Bilberry，對生長的環境極為挑剔，只長在純天然生態的極地林地中，使它成為世界唯一無法被人工種植的藍莓品種，在夏天七、八月是成熟期，其花青素、抗氧化素的營養成份是人工栽培的藍莓的四倍之高，因此也被北歐人譽贊為「藍色貴族」。所以可以想像得出挪威司機先生當時的心情應該就是那種隨機而突然發現到可以採集到寶貴的野菜野果之快樂情境吧。



圖 1-8 挪威蓋朗格峽灣寒冷高山區，野藍莓生長地之一。圖片：趙文綺攝



圖 1-9 摘到野藍莓之處，蓋朗格峽灣高山區 圖片：趙文綺攝



圖 1-10 挪威人常將野藍莓與甜點拌著一起吃。圖片：趙文綺攝

第三節、研究目的

因這幾年發生的食安危機，讓大家慢慢關注起食物的安全來源與天然的食物，而環保與自然，越來越被國人重視；野菜有著天然、不受人為干預而生長的特質，其營養素又高於人工栽培的蔬菜，所謂是取之於自然。

在農業開發以前，最早人們生活的食物起源都是從大自然裡採摘野菜、野果、野菇而來的；「反璞歸真，崇尚自然」也是最近以來受大眾青睞追求的生活本質，走入大自然裡採摘野菜，除了能健身又環保，且視野所及是一片翠綠寬廣與心靈得到放鬆，基於愛惜在自然環境生長的野菜，不破壞污染大自然環境是首要條件，這樣世世代代才能永遠擁有純淨無污染的野菜。

因此本研究目的為下列兩點：

- 一、了解民眾對自然野菜的認識程度。
- 二、藉由採摘野菜來探索個人尊重自然維護環境的生活觀。

第四節、名詞釋義

一種生物，不論是動物或是植物，可能因為自然的遷徙或擴散，可能因為人為的引進與豢養，該物種對於新環境或不同的氣候的適應，都會有

不同程度的反應。外來物種在實際環境中的生長情況，大致上有不同程度的反應，一者如若該物種在這個新環境中，只是可以生活的十分良好，卻不能自然地完成其完整的生活史，那就只是達到「馴化」的程度而已。

如若該物種在新環境中，不但可以生活的十分良好，且可以自然地完成其完整的生活史，並能夠有效地繁衍具有健全繁殖能力的下一代，那就已經是「歸化」了。（林仲剛，2005）

第二章 文獻探討

第一節、野菜優於栽培蔬菜的益處

據營養專家介紹說，野菜不僅鮮嫩、清醇、芳香、可口味美，而且含有豐富的胡蘿蔔素、纖維素、維生素、微量元素、粗纖維、碳水化合物等，有的野菜其蛋白質含量高於人工栽培蔬菜的 20% 以上，有的所含抗壞血酸與核黃素也高於栽培蔬菜，常吃野菜對健康大有好處。(王延祥，2012)

天然的野菜不必擔心農藥和化學肥料的殘留，葉菜類野菜含有豐富的纖維質及維生素 A、C，甚至也有若干礦物質，如磷、鐵、鈣等；根菜類野菜當然也少不了澱粉質；而果菜類野菜中的蛋白質也相當豐富。(吳雪月，2006)

根據種籽節氣飲食研究室 (2013) 指出：這野菜，不需要你施肥，當然沒有化肥問題；自力抵抗病蟲害，當然沒有農藥，沒有產期調節、沒有品種改良、馴化、沒有基因改造.....種種你想也想不透、防不勝防的問題。我們都可以在市場攤架以外，尋找台灣好野菜。

幾百年來，野生蔬菜一直是人類飲食的中流砥柱，為數百萬消費者提供重要的微量營養素，如維持健康所需的維生素和礦物質，並提高免疫力；與傳統栽培品種相比，野生蔬菜非常耐用，需要的護理更少，並且是豐富的微量營養素來源。根據西元 1998 年彙編的歐洲農民消耗的野生

蔬菜的綜合營養報告裡，幾乎所有的物種都表明有好幾種微量營養素；在另一項研究中，土耳其的一個地區對 25 種野菜進行了礦物質含量分析，這些蔬菜的氮、鉀、鈣、鎂和蛋白質含量均高於菠菜、辣椒、萵苣、和捲心菜等栽培品種。(Flyman & Afolayan, 2006)

即使在人工栽培的蔬菜供應充足的時期，在廣大的農村、山區，特別是草原、邊遠地區，野菜仍然是人們的重要佐餐食品。野菜營養豐富，其植物纖維質更為豐富，有的野菜維生素，礦物質含量比栽培的蔬菜高幾倍甚至十幾倍。在許多地方，野菜早已上市出售，在一些餐廳、飯店、酒樓、餐館中，它作為特種風味上了餐桌。(董淑炎，2016)

為了評估營養價值，分析了 13 種常用於配菜的野菜，它們的水份低於其他蔬菜，野生蔬菜的粗蛋白質含量超過 2%，高於其他蔬菜，這些傾向也顯示在粗灰分的含量。(Kim & Yang, 1986)

Afolayan and Jimoh (2009) 研究指出野菜在世界各地居民的飲食中發揮著重要作用，南非的野菜包括藜、萵苦菜、龍葵和蕁麻，分析這些植物的葉子的營養價值，抗營養成分和多酚含量，葉片蛋白質含量在 13.25%~26.44% 之間；纖維和礦物含量分別為 16.08%~23.08% 和 13%~27.75%，發現這些值與普通蔬菜如菠菜、萵苣、捲心菜的值相當或更高。

葉酸對人體新陳代謝至關重要，在地中海野生蔬菜中的應用提供了關於這些物種中葉酸含量的新數據，這些數據表明，與其他富含葉酸的植物，如菠菜、香菜或甜菜，所研究的野生蔬菜大多是極好的葉酸來源。這些未充分利用的植物值得關注，因為他們在當前日糧中具有潛在價值；並且作為維生素 B9 的豐富來源具重要的附加價值。

(Morales, Fernandez-Ruiz, Csarchez-Mata, & Tardio, 2015)

張坤（2017）提到，有研究證明野菜纖維對於預防直腸癌、糖尿病、冠心病、膽結石、痔瘡等疾病都很有好處。但是野菜也不能隨便吃，我們在吃野菜之前首先要對野菜以及對自己的身體有一定的了解。

就以上專家學者們的看法顯示，廣義的野菜不限於蔬菜葉類，如花朵類，果實類等，只要是非人工栽培種植的可食用與當藥用及可做成日常生活用途的植物，都是屬於野菜。綜合其他國家的學者分析研究結果，其相同點是，野菜的礦物質、維生素、纖維質等的營養成份均遠遠高於人工種植的品種；近年來許多國家的專家們皆關心並提倡大眾多多食用自然資源的野菜。而可食用的野菜，因為無人工農藥的疑慮，它是大自然的產物，吸收大自然的精華養份，當然吃的安心。野菜雖然好處不少，要食用之前，仍然要認識清楚其性質比較安全。

第二節、野菜的採集

很多野菜並非生長在深山裡，就連荒廢的空地、原野及馬路旁的鄉間小路上也隨處可見。(吳雪月，2006)

大體的說，在有點遮蔭又有些潮濕的環境中，野菜總是會長得比較多也比較壯碩，譬如說：溪流岸邊，譬如說：森林邊緣的草生地，譬如說：農作區如耕地、果園、菜圃、魚塢等等的四周……，即使是廢耕的荒地或都會區裏的綠地與路旁，也總是有許多的野草生活著。(林仲剛，2005)

以下列示的圖 2-1 到 圖 2-6 分別為植物專家林仲剛指的野菜所存在的各環境場所，以東海大學校園和台中市區域為例。



圖 2-1 遮蔭又有些潮濕的環境：(有大白花鬼針草) 於東海大學花園餐廳附近的力行路旁。圖片：趙文綺攝



圖 2-2 耕地旁四周：(野苋菜 *Amaranthus viridis*)

於東海大學第二教學區外的小農場周圍。 圖片：趙文綺攝



圖 2-3 森林邊緣的草生地：(有大白花鬼針草) 於東海大學東海湖周圍

之森林地邊。 圖片：趙文綺攝



圖 2-4 廢耕的荒地：(有大白花鬼針草與野莧菜混生) 於台中市黎明路二段與市政南一路口附近的廢耕地。 圖片：趙文綺攝



圖 2-5 都會區裏的綠地：(有大白花鬼針草與構樹 *Broussonetia papyrifera* 混生) 於台中市市政路與黎明路口。 圖片：趙文綺攝



圖 2-6 都會區裏的路旁：(有野萵菜) 於台中市朝富路近市政路的馬路旁人行道上。 圖片：趙文綺攝

許多植物具有旺盛的繁殖能力，常以大群落的方式存在，例如林投、火炭母草、龍葵、咸豐草、昭和草、鵝兒腸、兔兒菜等，這些野菜可放心採集，因只取其嫩葉，不必擔心族群會消失。如果只知道它可食而不能確定它的族群數量，建議你只能採集少量，千萬不要貪多；而對於稀有或長得緩慢的植物，最好不要採集。至於不認識或者不確定的植物，也絕對不要採集。(吳雪月，2006)

2016 年的 Shopping Design 網站列出，芬蘭這幾年吹起野菜風，野菜受歡迎，因為不但它們免費，遠比超市青菜營養，且符合吃在地食物環保的潮流，芬蘭人原本就在春秋入林採野莓和野菇，如今在飲食文化組織和知名大廚的推動下，春日採野菜成為新風潮；知名大廚也舉辦野菜課程，先帶大家去採集，再回家一起做菜。他們強調野菜教育向下紮

根，請家長帶著孩子跟專家走到戶外田野採野菜。同時也是適合全家的自然活動；野生可食用植物，不認識時以為是雜草，懂得辨識就能將之變身為桌上佳餚。



圖 2-7 芬蘭人去森林採野菜 圖片來源：shopping design 網路

2018 年 4 月 20 日



圖 2-8 芬蘭小孩開心拿著採到的野菜 圖片來源：shopping design 網

路 2018 年 4 月 20 日



圖 2-9 新鮮的野花野菜沙拉 圖片來源：shopping design 網路

2018 年 4 月 20 日

新芽多半在初春到初夏間長出，而果實多數在仲夏至深秋成熟，想吃葉菜或果實，就要掌握好季節，才能使採集得心應手。(吳雪月，2006)

近年來，「自然生態」意識抬頭，強調永續利用的觀念，「反璞歸真」是新時代人民對地球的友善具體行動訴求；因此以往老一輩所食用的野菜又蔚為時尚。食用野菜不但可以滿足人們嘗鮮的心理，還能節省荷包開銷，也順應了回歸自然的消費潮流。(徐瑞庭，2013)

至戶外大自然採集野菜，視野裡是一片清爽的鮮綠，所見的天地無限寬廣；各學者專家們皆認為食用大自然產物的野菜對增強體內營養有幫助，而採集野菜的活動也是很好的身心運動，不僅環保又可健身與放鬆沉澱心靈。

第三節、野菜種類簡介

一、野苋菜 *Amaranthus viridis*



圖 2-10 地點：東海大學第二教學區外的小農場周邊 圖片：趙文綺攝

與日常食用的苋菜外觀相似，葉片互生，具有長的葉柄，顏色深綠不同於食用的苋菜的青綠色，花序由極為多數的小花密集集結而成，著生於精與側枝的頂端；花白綠色，細小而不醒目。它的幼苗、嫩芽、嫩莖葉，甚至花序，種子等都可以食用。(林仲剛，2005)

二、大白花鬼針草（又名大花咸豐草） *Bidens Pilosa* L. var. *radiata*



圖 2-11 地點：東海大學第一教學區約農路旁 圖片：趙文綺攝

在台灣中、低海拔的地區，具有十分強悍的生命力，很耐旱，幾乎可以生活在任何環境中的一種野草；它的種子的頂端具有兩根短倒鉤，使得它天賦了一流的黏人功夫，已經是一種無處不生的野花，它的葉片具有長的葉柄並且為羽狀複葉，羽片的邊緣都有粗的鋸齒，舌狀花的白色花冠是大而醒目；是一種應用很廣泛的野菜與青草藥，曬乾的全草，則可以拿來煮青草茶或苦茶。(林仲剛，2005)

三、昭和草 *Crassocephalum crepidioides*

一年生的草本植物，生命力十分強悍，種子幾乎可以在任何的時間與環境中萌芽，即使是水泥牆的裂縫間也不例外，它是有名的山珍美味，是許多山產店的招牌菜之一，它的嫩芽、嫩葉、嫩莖和花絮都是可以吃的、嫩莖則必須先剝去外皮；全株有一股很特別的香味。(林仲剛，2005)



圖 2-12 地點：東海大學第二教學區外的小農場 圖片：趙文綺攝

四、紫花酢漿草 *Oxalis corymbosa*



圖 2-13 地點：東海大學花園餐廳附近的力行路旁 圖片：趙文綺攝



圖 2-14 酢漿草葉片閉合的睡眠運動。地點：東海大學第二教學區餐旅系教室大樓的中庭 圖片：趙文綺攝

它的葉子是由細長的葉柄與三片心型的小葉所組成，在台灣的低海拔地區，不論是居家的庭園綠地，或是郊野路旁，都可以輕易地見到它的錦簇花團，是一種相當普遍的野花。花與葉子都可以拿來做菜，鮮嫩的花序與正開的花朵，可以生食，味道微酸，十分可口，在野外求生的應用上，通常是採取新鮮的紫花醉漿草全草，搗爛後外敷在傷患的部位，可用作輕至中度燒燙傷的急救藥。(林仲剛，2005)

五、土人蔘 *Talinum paniculatum*



圖 2-15 地點：東海大學第二教學區外的小農場周邊 圖片：趙文綺攝

一年多生的宿根性草本植物，植株全體肥厚、多汁，是一種相當耐旱的植物，葉子互生，有光澤，全綠；花朵多數，小，紫紅色；果實球形，成熟時呈褐色。它的根部為了能夠屯積較多的水分與養分而長的肥大，外觀更是如同人蔘一般，這正是「土人蔘」名字的由來。在低地平原，乃

至中海拔山區到處可見的一種野生植物，然而，它卻不能算是台灣土生土長的原住民。實際上，它是在西元 1911 年由熱帶美洲引進台灣栽培的一種食用植物。肥大的主根是常見的民間食材，具有潤肺、止渴、健脾等功效；一般農家的習慣，則喜歡將新鮮的主根直接浸泡於高粱酒中，做為平時的養身飲品。(林仲剛，2005)

六，龍葵 *Solanum nigrum*



圖 2-16 地點：東海大學第二教學區外附近的住宅區 圖片：趙文綺攝

茄科，別稱：烏子仔菜、烏甜仔菜；一至兩年生草本，葉互生，卵形或廣卵形。花四季開放，花冠白色。漿果球形，成熟後紫黑色，有光澤。植株高可達一公尺。初夏是莖肥嫩葉的時候，台灣全島 2500 公尺以下至平地、原野是它的生長環境；全草皆可入藥，其莖葉具有解熱、利尿、解毒之功效。(吳雪月，2006)

七，構樹 *Broussonetia papyrifera*



圖 2-17 地點：東海大學第一校區花園餐廳附近。 圖片：趙文綺攝



圖 2-18 有結果實的構樹。 地點：東海大學第二教學區校門大門旁 圖片：趙文綺攝

桑科，構樹屬。落葉性中喬木，小枝及葉柄密生短毛，葉片呈卵形或心狀，粗鋸齒緣，常作三至五深裂，葉表粗糙。春季花開，雌雄異株。別稱鹿仔樹、乃樹；花期在三至四月間，熟果期在六至七月。全島中低海

拔的山野，甚至大都會都有分佈；其樹皮富含纖維可供造紙(宣紙或者是鈔票用紙)。嫩枝葉是梅花鹿和水鹿的上等飼料；它的藥用效果更是好，種子能壯筋骨，名目健胃，根為傷科藥及利尿劑。成熟的果實可直接生食或打成果汁食用。(吳雪月，2006)

第四節、植物專家林仲剛的訪談，談對野菜的认识與性質 於 2018 年 1 月 24 日

一，野菜的取得是隨機的

野菜取得是隨地、隨時間會有不同；例如在台北很難找到某種菜，但是在南部卻是很多，因為屬性的關係。所以什麼是野菜，就是隨性的採集，看到就可以收到，看不到就沒有，野菜沒有既定的目標，是隨時出現的一個食材，所以沒有哪個地方最好找或哪個地方最不好找。

二，最好找野菜的時間點是春季與秋季

採集野菜有個時間點，一般來說，是春秋兩季最好找，冬季到春季之間，是最大的生長季；秋季，植物要進入休眠到冬季時，它著重在生殖生長，所以會有另一段生長期，它會在那段時間趕快長起來，趕快開花，跟春季不一樣，春季是趕快發芽，趕快成長；所以它是兩個產季，兩個產期。那春秋這兩季的植物不太相同，所以你收集到的野菜就不一樣。

三，野菜少的成因

野菜的少是因為人工栽培的菜多，你就不會重視野菜這區塊，第二個是土地開發的太快，它們生長的空間被壓縮，所以你會感覺它們的量很少。

四，野菜的成長不是人為介入

野菜跟栽培蔬菜不相同，栽培的是因為目的、行銷；野菜是它很隨性生長，我是隨機採樣。嚴格說來，野外環境不是公共造成，不會有人去管理它；那植物是各自競爭，各自生長，如果這是個公共造成，人為就要介入，因為他要除草，怕有蛇或是其他危害，他要噴除蟲劑，所以原則這種環境裡面產生出來的，我就不當它是一個安全的野菜，因為他有很多考量，可能有噴藥，有農藥殘留，我們不知道。

五，野菜會被變質成非野菜

市面上有很多野菜被人們拿去豢養，被養了以後，它就會跳脫自然的循環，變成一個長期的供應，因為它變成一個在優渥的環境，所以不叫做野菜，是屬於人工栽培的菜。

六，國外進口種的野菜，在台灣成長良好，也是屬於野菜

很多野菜，它對環境的適應性很強，反而會在城市的角落長得很好。譬如說，土人蔘不是台灣土生土長的，它是南美洲引進來的物種，本來是當藥用的，但後來發現它的藥性不如我們所期待的，所以就棄養，但是

它對台灣的環境又很適應，所以就到處生長，所以它就變成一種馴化了。那進口的植物物種到台灣來，經過馴化、歸化，然後在大自然界自然生長，這個我們也把它列為一種野菜，它是外來種的野菜，所以也是屬於野菜。

七，野菜與栽培蔬菜成長環境不同

野菜營養價值比較高，因為它生長的環境比較苛刻，所以它會盡其所能的去吸收營養來建造修補它自己的身體。栽培的蔬菜，它的環境比較優渥，所以栽培蔬菜就像是富二代，它愛吃不吃隨便它；可是在白手起家的野菜，它必須珍惜它所擁有的資源，儘量把握，才能夠出人頭地，所以情況是不相同的。所以野菜雖然纖維比較厚，可是它營養價值確實比較高，蔬菜雖然柔軟，可是它營養價值比較低。

八，採集食用野菜，最好遠離都會區

所以原則上的野菜，我們會離開都會區一段距離後，我們會去收集這邊的野菜，譬如說，以台中市來說，大坑是一個考慮點，偏離市區，在步道區周邊會比較安全點；如果以台北市來說，就往陽明山、烏來等偏離城市地找，比較安全。所以野菜本身沒甚麼選擇性，它是很隨機的；如果你看到的，是認識的，就趕快收集。它的量，我也不能保證一定很多量，因為它是隨處發現的東西。但是你認識一樣野菜，你在野外看到

它的時候，就一個衝動，趕快收、趕快收，可能一天行程下來，會收到一定的量；野菜是個很有趣的範圍。

九，野菜種類太多了，不用都認識，只需辨認它們的共通特質即可

野菜要不要認識它的名字？不見得。聞它的味道，覺得OK了，就趕快吃，原則上，野菜的味道有類似芹菜香味的，都可以吃，如果植物帶有這種味道的，大部份都可以吃；所以野菜名字不見得你一定要去認識它，它有一些小特色，你要去清楚；如果這個植物的毛很粗很硬，你不認識，就不要去碰，原則上這種植物不是很難吃，就是吃了會有副作用；所以很多人採野菜，不管它是什麼名字、種類，聞味道後，感覺對就摘。像是龍葵味道跟山苧蒿很像，龍葵這野菜要吃時，注意一點，若是果實類的，你就要小心，龍葵花開了以後，就會結小果實，它果實不成熟時，吃多了會致死，成熟的果實不能吃太多，會傷眼睛。像龍葵，就採它的嫩芽，葉子；有花的、有果實的，就不要動它，怕萬一。

採野菜，以採嫩的地方為主，因為嫩的地方纖維比較軟，口感比較好一點，那營養成份都差不多。

十，食用野菜，有助於生態保育

以健康的保育觀念看，事實上吃野菜還是比吃蔬菜好，第一點，野菜不會去破壞大面積的生態，可是栽培蔬菜，為了要養殖照顧它，我要去改造土地。

十一，地瓜葉 *Ipomoea batatas* 從以前的不被重視到後來大翻盤成名，但以結果來看，其實不完美，因人為介入

地瓜葉很早以前是當飼料葉用的，地瓜以前本來在鄉村是棄養的，讓它隨意長的，地瓜葉沒人在吃的，那時候的地瓜葉纖維比較厚跟粗，口感比較不好，那時有吃地瓜葉的人，大部份是流浪漢及生活比較窮苦的人在吃的；但後來發現一個現象，就是那些常吃地瓜葉的人，雖然生活品質差，但他也沒老得比一般人快，反而過得很有活力，就譬如舉一個例子：王寶釧苦守寒窯十八年，都是吃野菜-豬母乳(又名馬齒莧 *Portulaca oleracea*)來充飢的，但是王寶釧十八年後，仍然一樣年輕漂亮；有類似這種例子後，後來有人開始研究地瓜葉過程，把地瓜葉大翻盤，地瓜葉價值就飆起來，開始重視吃起地瓜葉；西方人也好奇，也來開始研究地瓜葉，研究後更證實地瓜葉營養高的這個論點後，地瓜葉就開始變大賣；但其實對地瓜葉沒有好的結果，因為後面大家就開始改良地瓜葉，所以現在的地瓜葉就變得比較嫩比較薄，跟以前的地瓜葉比較硬、比較堅挺不同，所以營養價值是有差的。

第三章 研究方法與設計

一、研究架構

本研究為質性取向的研究，對於野菜種類、採集的探討將藉以立意抽樣法的訪談與研究者個人的參與觀察方式，建構其脈絡。

立意抽樣法是依據研究者的主觀認定，去選取最能適合其研究目的之樣本。(張紹勳，2007)

因為野菜植物物種內容屬於植物學專業領域，所以進行的訪談方式共有兩種：

第一種是非結構式訪談，即以開放式的問題，無限定的既定問題，讓受訪者自由發揮回答問題，形式類似於日常生活會話的方式進行。(Earl, 1998)。因此對於植物學專業人士採用非結構式訪談方式。

第二種是半結構性訪談提問，即依據研究主體，事先擬定訪談大綱與主要問題，研究者與受訪者都有統一的主題，研究者可以根據受訪者反應與當時情境氛圍在問題順序、形式上做調整，可避免受限於標準化的提問。(宋林飛，2002)。對於其他非植物學專業的一般人士則採用半結構性訪談方式。

本研究者個人尋訪野菜所在地情況，對野菜植物進行參與觀察的方式，

除了運用「看」來蒐集資料外，工具為使用照相機的拍照及錄影紀錄方式
進行研究。

研究架構如下—

兩種訪談方式與

研究者個人對植物進行參與觀察的方式

第一種是非結構式訪談

對象：對於植物學專業人士

第二種是半結構性訪談

對象：其他非植物學專業的一般人士

本研究者個人對植物進行參與

觀察的方式

圖 3-1 研究架構圖

在每次訪談時，研究者都在事先取得受訪者同意之下，以錄音筆錄下訪談的全部過程，並且在訪談後，訪談內容謄寫為逐字稿，力求保留受訪者的用詞與語意，在錄音完成後，再次聆聽錄音紀錄，校對逐字稿有無遺漏錯誤，務必使訪談資料完整的呈現。

二、研究設計

本研究設定的訪談對象全部共 18 位，有植物學專家人士、法國籍學校教授、馬來西亞籍大學生、本校碩專班研究生、本校畢業學長，家庭主婦女士皆各一位，辦公室文書處理人員有 12 位。

本研究者會取來自構樹葉和桑樹葉一起烘焙成乾葉，這些烘乾的樹葉泡成茶水給 12 位辦公室文書處理人員試喝並訪談是否認識野菜及喝過後的感想。

表 3-1 受訪者及訪談方式資料

對象：	姓氏	性別	訪談方式
1. 植物專家人士	林	男	無結構式
2. 法國籍學校教授	唐	男	半結構式
3. 馬來西亞籍大學生	L	男	半結構式
4. 本校碩專班研究生	蔡	男	半結構式

5. 本校畢業學長	蔡	男	半結構式
6. 家庭婦女女士	吳	女	半結構式
7. 文書辦公人員	A	女	半結構式
8. 文書辦公人員	C1	女	半結構式
9. 文書辦公人員	B	女	半結構式
10. 文書辦公人員	D	女	半結構式
11. 文書辦公人員	C2	女	半結構式
12. 文書辦公人員	E	女	半結構式
13. 文書辦公人員	F	女	半結構式
14. 文書辦公人員	G	女	半結構式
15. 文書辦公人員	H	女	半結構式
16. 文書辦公人員	I	女	半結構式
17. 文書辦公人員	J	男	半結構式
18. 文書辦公人員	K	男	半結構式

訪談大綱：

針對法國籍學校教授及本校碩專班研究生：請敘述法國的國人採野菜的情況

概況情形及您所住的英國人家庭採野菜的情況。

針對馬來西亞籍大學生：請問熟悉馬來西亞的野菜嗎？曾採過野菜嗎？

針對吳姓女士家庭婦女：請問您熟悉喜歡野菜嗎？

針對本校畢業的學長：何時了解接觸野菜。

針對辦公室的文書處理人員：1. 請問了解野菜的意義嗎？ 2. 曾有外出採過野菜嗎？ 3. 烘焙成乾的野菜構樹、桑樹葉片泡成茶水的口味感想。

第四章 研究結果與分析

第一節、國外人士採野菜現象的訪談

一、法籍葡萄酒品酒教師談法國採野菜的現象 2018年5月15日

法國人 Serge 唐一安博士是東海大學的外文系副教授兼 EMBA 班與推廣部的葡萄酒品酒教師，唐老師每年寒暑假一定都回法國家鄉度假與旅遊，所以雖然定居在台灣，但人跟心態還是非常的法國式；他談到法國人不是最近這幾年才到戶外採野菜的，而是很早以前就有採野莓與野菇的習慣，他們大部份會在春天與秋天時候去森林採野菇與野莓，普遍的法國人很喜歡吃採到的野菇，但是何種蕈菇是否有毒，為解決這個疑惑，法國許多西藥房的藥劑師有提供辨識野菇是否有毒的諮詢鑑定服務，因藥劑師有受過合格的辨識野菇的證照訓練。法國人愛大自然，出去森林採野菇野莓，順便欣賞風景，而採到自己愛吃的野菇野莓回去料理，加上再能搭配適合的酒食用，那種興奮的心情，是無法用言語形容；而大自然這麼美麗，法國大部份人很少會在野外亂丟垃圾的。

從唐老師身上，看得出大部份法國人很愛大自然，因為我們品酒課會有其中一堂課是餐酒搭配的單元，學員自己帶一道菜或甜點搭配老師準備的葡萄酒，這堂課強調輕鬆，所以唐老師會租學校裡面的教職員育樂休閒中心的房子上課，因為房子就被包在綠意盎然的森林裡，房子裡有多面的大面積的玻璃落地窗可一百八十度看見外面的綠野；唐老師說：一

邊吃飯飲酒，一邊看戶外的森林，很放鬆與幸福，就像在法國家鄉，人們採野菇回來料理，與鄰居或親朋好友在戶外的庭院一起享用，哇！這就是人生啊。



圖 4-1 品酒課餐酒搭配的單元，學員自己帶一道菜或甜點。地點：東海大學教職員育樂休閒中心 圖片：趙文綺攝



圖 4-2 地點：東海大學教職員育樂休閒中心的落地窗看出去一景。 圖片：趙文綺攝



圖 4-3 地點：東海大學教職員育樂休閒中心的四周一片綠野。 圖片：趙文綺攝

二，曾在英國遊學過的本校研究生談英國人採野菜的现象

於 6 月 6 日訪談本校餐旅系碩專班蔡研究生，他曾在高中時候去英國讀書，住在 Chichester 小鎮旁，這是郊區的鄉村小鎮，位於倫敦南方，所住宿的是很英國傳統的家庭，家裡的奶奶爺爺，都已七十多歲了，他們仍喜歡到戶外去採摘野桑葚、野小紅莓的野果類，大概是他們那附近的林地地區長比較多的野莓果類，所以奶奶爺爺都是只採野莓果類回來，再搭配自己養的蜜蜂釀成的蜂蜜來吃，或自己做甜派搭野桑葚莓果來吃；他們很愛好到野外採摘野莓果類回來，認為去大自然裡採野果與走動，是一種生活享受。

三，訪談馬來西亞籍的大學交換生對野菜的看法

於 4 月 27 日訪談一位馬來西亞籍在靜宜大學就讀當交換生，他談到，他所熟識的馬來西亞人較少去戶外摘野菜，從小到大都是住在都市區，對野外植物不是很熟，他的長輩也很少人在採野菜，聽聞好像一些植物有毒，據說植物的毒性非常強大的，若不小心碰到有毒的植物，連神仙下凡也難救的，他的親朋好友大部份對野菜不甚清楚，也沒專門懂這方面的人在教導，所以一直不敢接觸野菜，感覺還是吃菜市場、超市賣的蔬菜比較安全。

第二節、訪談台中南屯區吳姓婦女與本校畢業的學長對野菜的看法

於 4 月 18 日訪談到住在南屯區一位吳姓婦女，她在韌帶手術後，因為要復健，必須適當的走動活動，而她所住的社區原本有一塊人工種植的小綠地，因為時間久了，社區住戶們上班各自忙自家的事，所以這小塊綠地就沒人在種植照顧了，這綠地它自己就自然長出些野菜野草；這位吳姓婦女本來就對植物有興趣，有時會下樓來看顧這塊綠地，但只是幫忙清除垃圾而已，沒去干預所長的植物，她說她有時會收看公共電視台，公視會有介紹野草野菜的節目；前陣子清明節時，這綠地還長過清明草呢，現在則是長了些紫花酢漿草；喜歡看這些野草成長的進度，剛好也藉著這樣的活動讓自己手術後的關節適度的動動，不僅心情變好，手術後的身體恢復情形

也進步的很快。所以她對野菜是正向喜歡的。



圖 4-4 地點：台中南屯區吳姓婦女的住處-大墩南路與南屯路口的大樓社區小綠地 圖片：趙文綺攝

於 6 月 7 日訪談本校化學系畢業的蔡姓學長，蔡學長有專業的化學底子，他的化學強項是分子的結構式分析。蔡學長從小家附近環境就有長野菜植物了，所以對野菜不陌生，但真正實際接觸野菜植物是在六十歲時，正準備關閉自己開設的工廠時，那時正有跟北科大技術合作，是關於天然植物原料製成防蚊液的研發；也剛好那時東海大學雲林縣的校友會要成立，有機會認識到埔里香草集裡專門做研發的人，他建議蔡學長的天然植物防蚊液裏還要再多加入像薰衣草或迷迭香或薄荷等這類香草植物的香味進去，這樣有香料植物味道的防蚊液，民眾的接受度才會更高，因此蔡學長又再改良研究，從此後就一直接觸這些野菜植物了。植物內所含的元素反應，可以實驗判斷出，蔡學長的女兒在瑞士商的化妝品公司上班，其化妝品內所含的植物成份的性質，蔡學長也都會去實驗

查證，有發現瑞士他們化妝品所含的天然植物成份很高，歐洲對分析植物成份製成產品讓人使用的品質把關是很講究的。他也講述有的野菜植物在嚴苛的環境很能生存，其中因素之一也是因為其所含的植物鹼之故，植物鹼過量就是毒，而微量的毒去提煉，對我們來說，是屬於藥的性質。大自然的野菜植物很奇妙的，它們也是有靈性的，他曾聽說過：有科學家去做實驗，就是去叢林裡，選不特定的某一棵樹木旁，將長在那棵樹木旁邊的所有植物群砍掉，只留那棵樹木，再用科學儀器去探測這棵樹木，竟測出此棵樹木有憂傷的反應，樹木它有感覺到自己的同伴鄰居都被砍走不見了。所以植物有靈性是真的，我們愛護植物，跟它心靈對話，雖然它不像人及動物般會對你回應及有表情的顯現，但其實植物它有精神，心裏是知道的，它跟人一樣是有感覺的。

第三節，研究者個人的野菜小探尋

方梓（2013）指出：任何野菜大都一樣，只要有肥料有水，還有蔬菜或果樹遮蔽的空間，會毫無危機意識只長葉莖，遲遲不開花結果。然而，路邊旱地的野菜，由於生存條件差生長時間短，早早開花結果，好讓種籽繼續繁衍播植。

所以可見野菜生長也會因不同的環境有不同的適應與成長的方式，且不是只有在遙遠的山林才有野菜，這都會區裡也散佈著許多的野菜植物。

以前自己在騎車、走路、坐公車途中，都不曾認真去注意這城市周遭的野草、野花，現在學習接觸野菜後，會邊走邊觀察這城市裡看到的野菜野草，才知曉原來一些寶貴的野菜早就已出現在我們身邊了，只是自己渾然不知。

一，大白花鬼針草(大花咸豐草)*Bidens Pilosa* L. var. *radiata*

它的特性於之前的文獻、農場參訪章節已介紹過，在此就不再特別敘述；自從開始學習野菜後，才瞭解這種外型類似瑪格麗特 *Chrysanthemum frutescens* 的野花就是大白花鬼針草，也才明白原來它的生長適應力很旺盛，城市的各個角落、綠地、廢棄的土地都看得到它的身影，不想看到它，反而還真不容易呢。在學校的第二教學區外的小農場周圍，感覺它長得更大朵耀眼，或許是農場菜圃地邊緣的養份比較多的緣故吧；在我欣賞它的當時，也剛好遇見兩隻蜜蜂正開心地飛來吸取它的花蜜中。



圖 4-5 瑪格麗特 *Chrysanthemum frutescens* 圖片：網路

<https://www.google.com/search?q=瑪格麗特> 2018年5月26日

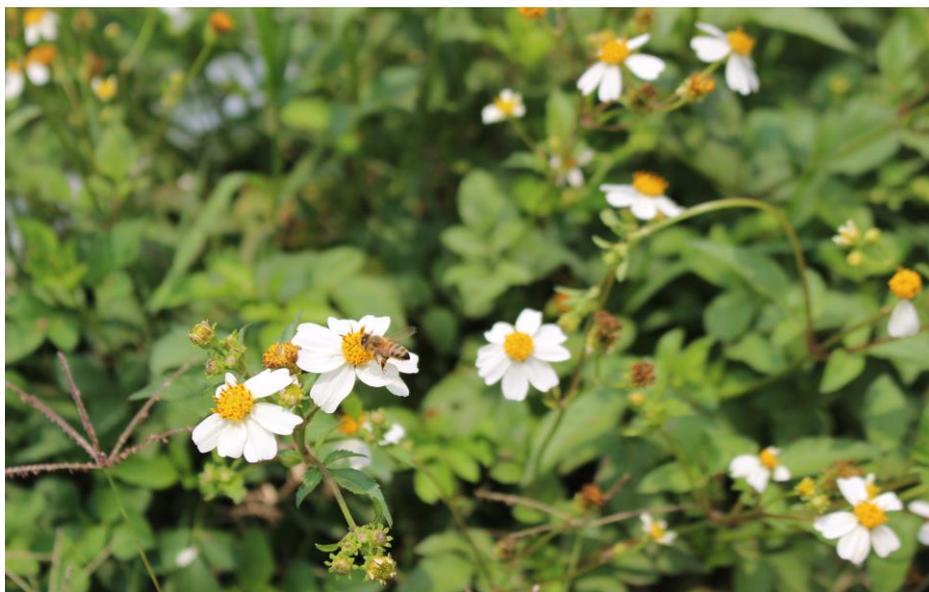


圖 4-6 蜜蜂在大白花鬼針草上。地點：東海大學第二教學區外的小農場

圖片：趙文綺攝



圖 4-7 第二隻蜜蜂在大白花鬼針草 地點：東海大學第二教學區外的小農場

場 圖片：趙文綺攝

在方梓所寫的野有蔓草這本書裡有提到對於大白花鬼針草的敘述：臺灣的植物有太多的外來種，有的落地而安，而且十分本土化，頗讓人以

為混沌時期它就落植在臺灣了。就像大花咸豐草，清代的名字，台語叫赤查某，客語是蝦公草，本土味十足，卻是外來種。然而，咸豐草花大蜜多，是蜜蜂最喜愛的蜜源植物之一（據說早期蜂農便是以此因素從琉球引進），且全株都有用處，春天的嫩葉炒煮最鮮美，另整株曬乾是中藥草，熬煮便是夏季最受歡迎的青草茶，有消炎、清肝、解熱的效果。鬼針草一名始見於《本草拾遺》，異名有鬼釵草。在開花前，摘嫩葉炒食，比其他野菜，是比較不苦，也較沒有草腥味。

總覺得大白花鬼針草的個性像是很好相處似的，許多跟它不同科不同種的植物生在它旁邊，它依然不受影響，仍然長的突出美麗，確實很像是本土在地化十足的植物。

圖 4-8 是學校東海湖周邊林地的大白花鬼針草，與芒草一起隨風搖曳著，像是對你綻放它的笑容。



圖 4-8 圖片：趙文綺攝

在圖 4-9，它與南瓜葉也能一起生活。



圖 4-9 學校第二教學區之學生宿舍區邊緣的農場，與南瓜葉。 圖片：趙文綺攝

圖 4-10 學校第一校區入口處的約農路旁，靠水泥地邊，它高高自在的挺立著，爭取吸引你注視它的目光。



圖 4-10 圖片：趙文綺攝

在圖 4-11 為學校第二教學區之學生宿舍區邊緣的農場，它與薰衣草也能

並存，一點也不想讓薰衣草專美於前。



圖 4-11 圖片：趙文綺攝

在圖 4-12 是台中市黎明路二段與市政南一路口的不起眼角落的綠地，它與構樹一起存在，構樹因為有它在身旁點綴，顯得這構樹的線條變更柔美了。



圖 4-12 與構樹生活在一起。 圖片：趙文綺攝

在圖 4-13 是台中市黎明新村附近的一處無人看顧的廢耕地，現已變成大白花鬼針草的專屬大舞台了。

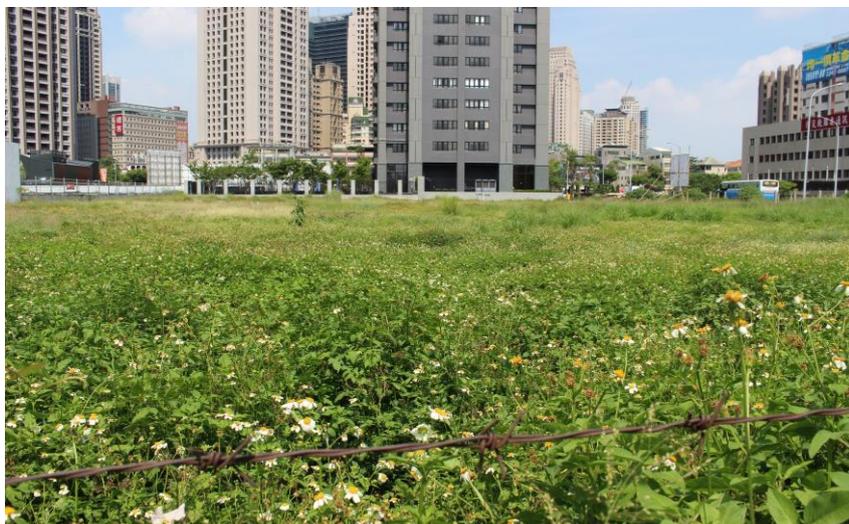


圖 4-13 台中市黎明新村附近的廢耕地 圖片：趙文綺攝

在圖 4-14 台中公園斜對面，自由二街的住宅區旁的廢停車場之地上，大白花鬼針草也是長的很茁壯。



圖 4-14 台中自由二街住宅區旁的廢停車場 圖片：趙文綺攝

方梓（2013）指出：大白花鬼針草生命力強，這外來種植物，隨著風，隨著洋流、船隻、禽鳥，隨著旅者跌撞在島上，然後萌芽生根散淡，累經長久栽植，進而本土化。

二，野苋菜 *Amaranthus viridis*

曾有吃過野苋菜煮吻仔魚羹的料理，口味感覺不輸一般苋菜，只是未學習野菜前，不知道野苋菜的外觀長相，當知曉野苋菜的容貌後，認為它長相脫俗亦很好認，特殊漂亮的挺立花序，像極了海裡的珊瑚。

在方梓所著作的野有蔓草此書中，對於野苋菜知識有引自古人的描述，裡面寫道：野苋，並非台灣原生種，長期以來已經馴化，也稱為豬苋、綠苋。唐 杜甫《種蒿苋》詩：「野苋迷汝來，宗生實於此。」蘇軾不僅懂得吃，也略懂野菜的藥理，在他的《物類相感至》：蜂叮痛，以野苋菜搗敷之。李時珍《本草綱目·菜二·苋》（集解）：「細苋俗謂之野苋，豬好食之，又曰豬苋。於三月撒種，六月以後不堪食。……細苋即野苋也」野苋老了的確難以下口，除了餵豬，也可來做為臭豆腐的發酵素。

所以由此可看出從唐、宋朝的人就很懂野苋菜，也很了解如何利用野苋菜。在城市的綠地，人行道上，也是可以容易看見它的身影，雖然不像

大白花鬼針草似的無處不在，但留心觀察，還是很容易看到它的存在。



圖 4-15 學校第二教學區外的小農場周圍 圖片：趙文綺攝

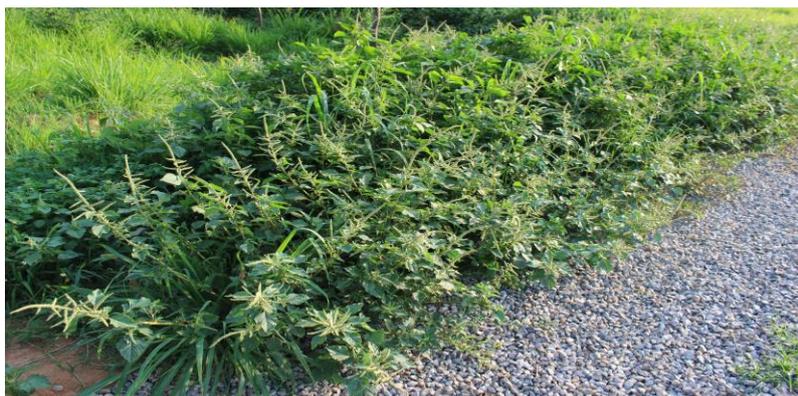


圖 4-16 學校第二教學區的學生宿舍區邊緣的綠地。圖片：趙文綺攝



圖 4-17 台中市公共資訊圖書館的園藝觀賞區。圖片：趙文綺攝

野苧菜與大白花鬼針草也能相安無事的一起生活。



圖 4-18 台中市黎明路二段與市政南一路的廢耕地(野苧菜與大白花鬼針草混生一起) 圖片：趙文綺攝

為比較野苧菜與一般栽培苧菜的外觀不同點之處，去了菜市場找一般苧菜來觀察，發現栽培苧菜顏色的綠色比野苧菜的綠色要淡很多，栽培苧菜的葉片也非常薄；野苧菜的葉片還是比栽培的苧菜厚實。



圖 4-19 菜市場賣的栽培苧菜，顏色比野苧菜淡。圖片：趙文綺攝

在台中市朝富路接近市政路的人行道上長著的野苧菜，在四月底時才長

兩株多，到了五月中旬時，它已成長變壯且又長出一群新的野苧菜了，雖然這些野苧菜不是我種植的，但看到它們長大又生出新的菜葉出來，內心甚是非常歡喜，不得不讚嘆野菜獨特適應自然環境的旺盛生長力；每當我經過這個地區時，總是會特別駐足停留多欣賞這些野苧菜，希望它們能再繼續變高大強壯與美麗。



圖 4-20 四月下旬時野苧菜長兩株的狀況，於台中市朝富路近市政路的人行道上 圖片：趙文綺攝

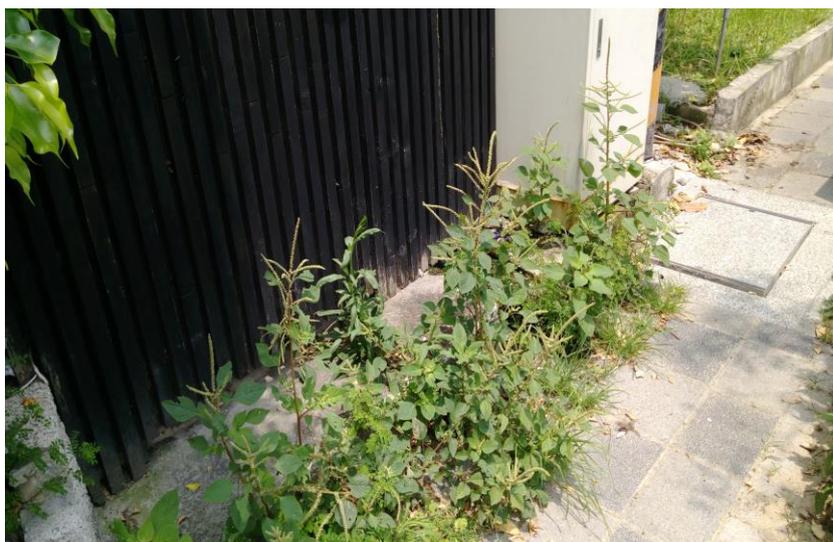


圖 4-21 五月中旬時的野苧菜已新長出一群了，於台中市朝富路近市政路

的人行道上 圖片：趙文綺攝

三，構樹 *Broussonetia papyrifera*

構樹其實在這城市周遭常出現，人行道旁的小樹叢區大部份有存在它的身影，除了大白花鬼針草四處看得見外，它現身的地方也真不少呢！其葉形非常特殊好辨認，有呈卵形及優雅的多角蝴蝶形，目前見到最多的是多角蝴蝶形，學校校園區裡散佈許多構樹，它的葉片很厚實且有毛茸茸的質感，是鹿喜歡食用的葉子；除了樹皮可供造紙用，聽說種子及根的藥用效果很不錯，是傷科藥的材料；現在六月以後到七月間是它的果實成熟期，在學校的第二教學區校門附近的樹林區裡遍佈許多構樹，現在六月起，有些構樹正開始在結果實，就目前的觀察，以學校生長的構樹高度比較高也比較看得到果實，一般在路旁看到的構樹葉型居多是多角蝴蝶形，這種葉形的線條形狀很優雅，非常好辨認，在校園走動及市區路旁看到它，自己非常喜歡停留下來欣賞它們優雅的線條。



圖 4-22 多角蝴蝶形的葉片，於學校第一校區花園餐廳附近。圖片：趙文

綺攝



圖 4-23 有結果實的構樹，於學校第二教學區的校門旁。圖片：趙文綺攝



圖 4-24 卵形的葉片，於學校第二教學區大門旁。圖片：趙文綺攝

四，紫花酢漿草 *Oxalis corymbosa*

在樹木邊、公園綠地、人行道旁可以看到它的身影，它是由三片可愛的愛心形狀的葉片所構成，也叫幸運草；雖然不是像大白花鬼針草那種大型花的醒目耀眼，仔細觀看還是會發現它出現的數量也不少，只是有長出花朵的酢漿草仍要費神地尋覓一下，目前大部份地區普遍看到的，仍是未開花的紫花酢漿草居多；植物專家林仲剛說：紫花是可以生吃的。原本也不知道紫花酢漿草是能夠吃的植物，在吃過紫花以後，覺得蠻可口的，它帶些微酸加點微甜的味道，沒有太重的草腥味，確實當生菜沙拉是很不錯的食材。東海校園內的許多樹木邊緣的綠地上長有紫花酢漿草，但有長出紫花的酢漿草，仍不算大多數，由於因為紫花的數量現在還不是太多，所以捨不得摘來吃，還是選擇靜靜地欣賞紫花它嬌小可愛的佇立在酢漿草上就好。



圖 4-25 東海花園餐廳附近的力行路綠地邊 圖片：趙文綺攝



圖 4-26 東海第二教學區餐旅系教室大樓的中庭 圖片：趙文綺攝



圖 4-27 台中市大墩南路與南屯路口的角落綠地 圖片：趙文綺攝

第四節，對野菜的认识與烘焙過乾的構樹葉、桑樹葉泡成茶水的試喝對象訪談

採集取得的野菜構樹葉和桑樹葉去烘焙，其烘乾過的樹葉泡成茶水當野

菜飲料給一般辦公室的文書處理人員試喝，訪談這些人員對野菜是否認識與試喝野樹葉茶水後的感想。



圖 4-28 採集回來的構樹葉。 圖片：趙文綺攝



圖 4-29 採集回來的桑樹葉。 圖片：趙文綺攝



圖 4-30 已烘焙過之烘乾的構樹葉和桑樹葉。 圖片：趙文綺攝



圖 4-31 烘乾的構樹葉和桑樹葉片泡成茶水。 圖片：趙文綺攝



圖 4-32 已完成的構樹、桑樹葉茶水。 圖片：趙文綺攝

試喝與訪談對野菜是否認識的對象共 12 位，是一般辦公室的文書處理人員，年齡約 26 到 50 幾歲之間；有 4 位不清楚野菜的性質，其餘大部份是知曉野菜的意義；關於野菜的接受度，他們大部份人覺得，天然的野菜無農藥、無人工基因改造的問題，是可放心食用的健康菜，這幾年也越來越喜愛這種天然的野菜。

烘乾過的野樹葉泡成茶水的試喝部份：對象全部有十二位，有十一位表示可以接受並且喜歡野樹葉茶水，只有一位表示不喜歡。

喜歡的理由是：這種野菜樹葉泡成的茶水沒有農藥與人為重金屬污染等問題，可以放心的喝，喝起來沒有一般真正茶葉的苦澀口感，因為無咖啡因成份，所以也不用擔心咖啡因過敏的問題，有一點草本植物的香

氣，沒有草腥味，喝了後有解渴的作用；有一位不喜歡的理由是因為不習慣喝這種茶水味道。所以顯示這種野菜構樹、桑樹葉片烘乾後泡成的茶水，還是受大部份對象所喜歡與接受的。

第五節、踏雪尋棉，浪漫五月雪飄向東海校園

從三月開始，木棉花 *Bombax ceiba* 慢慢陸續開花，位在東海第二教學區的音樂系，美術系延伸到餐旅管理系旁的力行路大道上，兩排排列著美麗橘紅色的木棉樹 *Bombax malabaricum*，像是熱情地招手歡迎進到校園來的所有遊客、老師、學生們。



圖 4-33 地點：三月下旬東海大學第二教學區的音樂系，美術系延伸到餐

旅系旁的力行路大道的木棉樹。 圖片：趙文綺攝



圖 4-34 地點：四月上旬東海大學第二教學區的餐旅系旁的木棉樹。 圖

片：趙文綺攝

之前新聞有報導說，木棉花可以吃，將它曬乾後，只煮花蕊入排骨湯來吃，吃起來像金針花的口感，但感覺還是普遍比較少聽到有人在吃木棉花。現在五月，木棉花開季節早已結束了，但不用覺得可惜，目前它已是棉絮，從樹上紛紛飄落下來，風越大，飄落的棉絮更多，五月學校的第二教學區的木棉道儼然已變成白色浪漫的雪花大道，棉絮灑滿、佈滿整片大道，從實習農牧場的招牌處延伸至第二教學區的大門，像是在下驚奇的五月雪，美麗的積雪現象，使人只想放慢腳步，好好地沉醉在這另類的銀色世界裡。



圖 4-35 地點：五月上旬的東海大學第二教學區力行路大道的木棉樹。

圖片：趙文綺攝

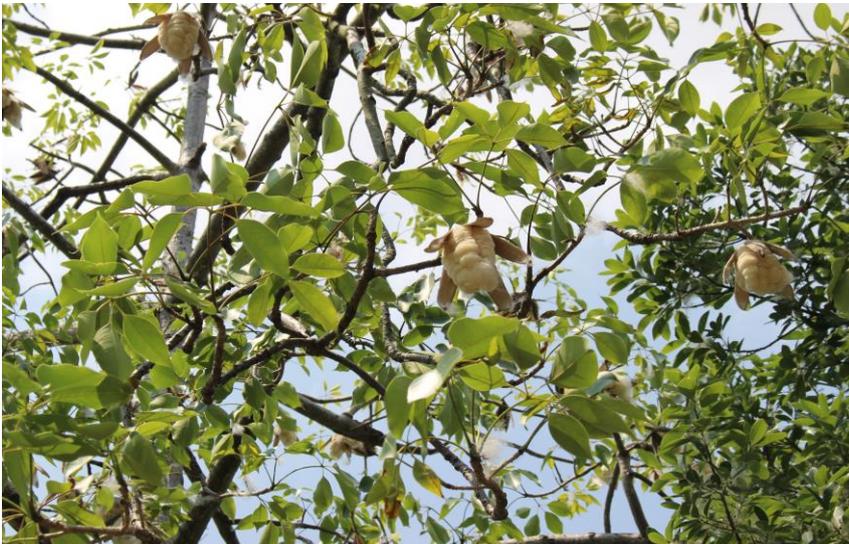


圖 4-36 五月中旬的東海大學第二教學區的木棉樹，木棉花已變成棉絮。

圖片：趙文綺攝



圖 4-37 下木棉雪，五月中旬 地點：東海大學第二教學區管理學院入口處。 圖片：趙文綺攝

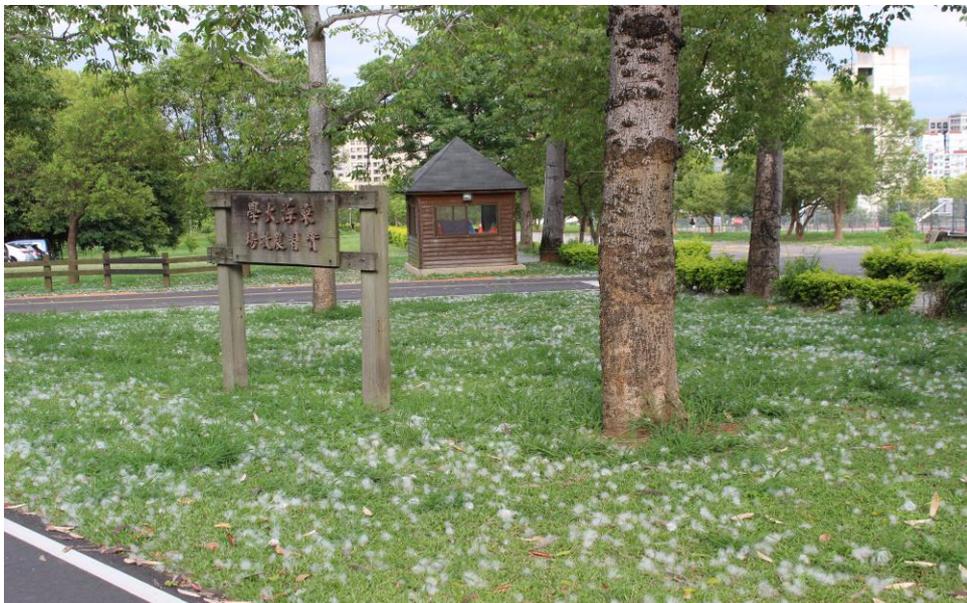


圖 4-38 木棉雪，五月中旬 地點：東海大學第二教學區實習農場招牌處。 圖片：趙文綺攝



圖 4-39 木棉雪，五月中旬 地點：東海大學第二教學區的力行路的木棉道。 圖片：趙文綺攝



圖 4-40 木棉雪，五月中旬 地點：東海大學第二教學區之實習農牧場附近的力行路木棉道。 圖片：趙文綺攝

除了東海第二教學區廣大的木棉雪花道外，在台中市市中心區，也找得到木棉雪，只是零零星星地，不像東海校園這麼廣大、浪漫美麗。在綠川水岸道，就是宮原眼科對面的木棉樹也正在下木棉雪，只是美度、廣度還是比不上東海校園這麼高，幾朵木棉雪降落在河道裡，欣賞河水上的木棉雪花，也有種人在喧囂的鬧區中，心有遠離塵世的寧靜感。

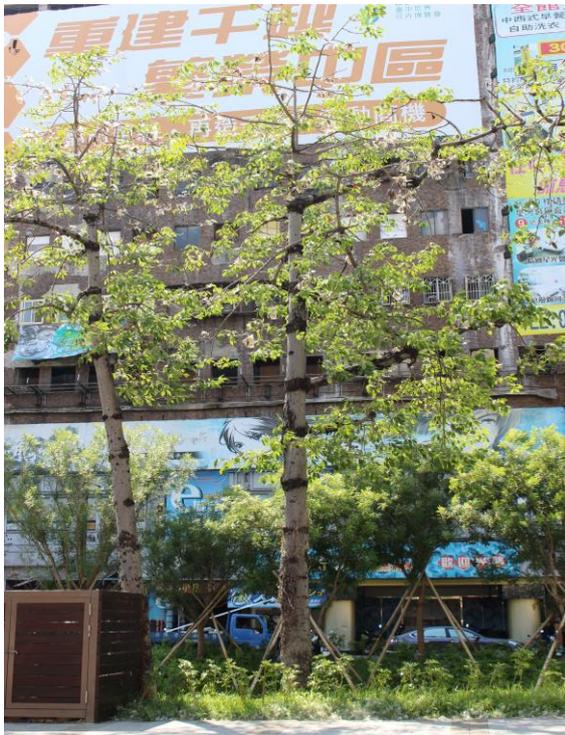


圖 4-41 五月中旬 地點：台中市綠川水道，宮原眼科對面的木棉樹 圖

片：趙文綺攝



圖 4-42 五月中旬，河水上的木棉雪 地點：台中市綠川水道，宮原眼科對面。 圖片：趙文綺攝

第六節，東海大學第二教學區外的小農場野菜巡禮認識-植物專家帶領解

說 2018 年 3 月 15 日

很榮幸請到植物專家林仲剛老師帶著學生我們與校區附近的福恩里里民們一起來走訪認識這個農場周遭的野菜植物。對於野菜植物不是很熟悉透徹的我們來說，這是場寶貴的認識野菜的戶外教學。里民長輩們都興致勃勃的跟著一起聆聽與記筆記跟拍影片，有些里民長輩不熟悉野菜，但有另一些里民長輩們則是很熟識幾種野菜，邊走邊聽講解也不時的講述他們自己小時候吃野菜與將野菜當外用藥的些許回憶與經驗；這場實際的戶外自然植物認識的學習，大家都覺得收穫良多與快樂滿滿。



圖 4-43 植物專家老師林仲剛帶里民與我們認識野菜植物。地點：東海大學第二教學區外的小農場周圍 圖片：趙文綺攝

一，一般採野菜不在農地裡面採

有很多野菜也會出現在菜圃周圍，因為菜圃附近的養分很多，但一般採野菜，比較不會在農地裡面採；因為該菜圃農地有否灑農藥，我們不會知道，除非是你很認識了解的菜圃。去農場採菜，若是菜長得比自己種的或是比別人種的好看時，就要思考判斷其農作物有被噴農藥的機率很大。



圖 4-44 地點：東海大學第二教學區外的小農場 圖片：趙文綺攝



圖 4-45 農場另一角落 圖片：趙文綺攝

二，龍葵屬於茄科，果實與花不宜吃；吃錯植物最好的解毒劑是鋁箔包的調味乳

龍葵是茄科類，吃多了會傷眼睛視力，果實與花也不要吃，對人體有傷害，在野外，一般只食用葉子，大都安全，而果實與花，若自己不認識的，不要冒險摘來吃，會有中毒的危險。在野外吃錯植物最好的解毒劑是鋁箔包裝的調味乳，若是去登山一天以上，多幾盒在身上比較好，因為同時它也是體力補充的來源。



圖 4-46 龍葵於東海大學第二教學區外的小農場。圖片：趙文綺攝

三，葉子味道有類似西藥房的藥水味，可以吃，大都可外用

有類似藥水味道的葉子，外用效果會比較大一點，可磨碎敷在蚊蟲叮咬的傷口處，但是傷口是有流血的話就不要敷。

四，一般有苦味道的植物，大部分對肝有益，但不要亂迷信植物藥效，例如南非葉 *Vernonia arnygdalina Del.*

南非葉在南非稱作是巫師的藥草，是密醫的藥草材，因為它有苦味，被誤認為對肝很好，但這是外來物種，不清楚其性質，不要亂迷信去食用。



圖 4-47 南非葉 地點：東海大學第二教學區外的小農場附近的住家區。

圖片：趙文綺攝

五，川燙地瓜葉的水溫不要到 100 度

它保有纖維質，豐富的纖維質對口腔咀嚼力有幫助，多咀嚼對失智症有預防的效用。

六，火龍果 *Hylocereus undatus* 的花可以潤肺

火龍果葉是莖狀支，必須人工授粉才能長出火龍果，火龍果的花對支氣管很好，可以潤肺；花也可與肉絲一起煮來吃。



圖 4-48 火龍果葉 地點：東海大學第二教學區外的小農場。圖片：趙文綺攝

六，大形狀的花，一般可以吃，但管形狀的花不要碰

花朵花瓣形狀大型的，一般可以吃，但管形狀的花不要吃，怕可能會有毒，例如我們現在在農場圍牆上看到的炮仗花 *Pyrostegia venusta*。



圖 4-49 炮仗花 地點：東海大學第二教學區外的小農場。圖片：趙文綺攝

七，酪梨 *Persea americana* 是外來種，在台灣授粉機率低

酪梨樹的酪梨花有雄花與雌花，因為是外來種，昆蟲去沾它的蜜機率很少，所以很少被授粉，因此在台灣很少結成酪梨果，無法像國外能一棵樹結到很多酪梨果。



圖 4-50 酪梨樹 地點：東海大學第二教學區外的小農場。 圖片：趙文綺攝

八，菊科植物的性質

一般來說，菊科的花都可以吃；艾草 *Artemisia argyi* 與芳香萬壽菊 *Tagetes erecta* 都是香草植物，這種香草植物一定要熟食，芳香萬壽菊味道跟艾草很像；另一種帶苦味的菊科是 A 菜 *Pterocypsela indica* *Lactuca indica*；艾草除了做艾草燻外還有助眠寧神的作用，例如常用到的艾草枕。



圖 4-51 芳香萬壽菊 *Tagetes erecta* 圖片來源：網路

www.google.com.tw/search?q=芳香萬壽菊&source=lnms&tbm

2018 年 4 月 20 日

菊科的花都是這樣的：一片就是一朵花，向日葵 *Helianthus annuus* 是菊科，也一樣一片就是一朵花；大白花鬼針草的花，中間是管狀花，是雌雄同株，會結種子；外圍的花是瓣狀花，是單性的雄性。它們的花都可以用在生菜沙拉來吃。



圖 4-52 鵝仔草 *Pterocypsela indica* *Lactuca indica* [A 菜(菊科)] 地

點：東海大學第二教學區外的小農場。 圖片：趙文綺攝

鵝仔草稍有苦味，是豬、鵝的最愛，兔、鴨也喜歡。

九，到手香 *Plectranthus amboinicus*，顧名思義就是拿到你的手上，你的手會香

到手香又稱左手香，其性質很冷，最好不要吃，一般應用在給鴿子吃的，是給鴿子當作退蟲劑的功能，它是一種收斂劑用途。



圖 4-53 到手香 地點：東海大學第二教學區外的小農場。 圖片：趙文綺攝

十，野苋菜 *Amaranthus viridis* 的花穗可以吃

有野苋跟刺苋兩種，兩者的形狀都相同，只差在無刺與有刺，但在摘刺苋菜要小心手不要被刺割傷，傷口沒處理好會很容易變成蜂窩性組織炎。花穗細小綠白色，花穗可以煮麵條吃，也可以和在麵團裡面，做成麵條或麵疙瘩，這是另一種吃法。野苋的梗，可撕去外皮，吃其菜心，它在溼地也很會成長，所以在颱風過後，它長很多。野苋菜比栽培的苋菜營養，鐵質也高於紅苋菜。



圖 4-54 野苋菜的花，可以吃。地點：東海大學第二教學區外小農場。

圖片：趙文綺攝

十一，泡花茶的水溫不能到 100 度

泡花茶的水溫在 90 度最好，而且不能用煮的，要用泡的讓他們悶著，水不能太高溫，因葉子會變黑；花朵是天然色素，天然色素的顏色無法久放，就好比泡玫瑰花茶，其茶水的顏色放久了，也並不是紅色；花茶會比一般茶葉的茶回甘，因為有花蜜的關係。而香草植物的薰衣草

Lavandula 有安神嗜睡的效果，所以孕婦不適宜喝。



圖 4-55 薰衣草 地點：東海大學第二教學區學生宿舍區外圍的農場 圖

片：趙文綺攝

第五章 結論與建議

第一節、對東海校園植物關心的省思

東海大學校園區域幅員廣闊，森林綠地佔了校園大部份面積，幾乎每一系所的教室都被包圍在綠意盎然的森林裡。學校圍牆外的台灣大道、工業區之車輛熙來攘往，吵雜紛亂，空氣混濁得令人呼吸沉重，但只要一入到校門圍牆內，所有喧鬧聲囂立刻化為寧靜，因為校內廣大的綠地植物，使空氣變為清新，呼吸瞬間順暢許多，圍牆內的校園世界是座與世隔絕的安全森林，儼然就是一所位於台中市區裏的森林學校。



圖 5-1 東海大學圍牆外的台灣大道車輛熙來攘往，吵雜紛亂。地點：東海第一校區，靠近校友會館上坡的生態林區裡。 圖片：趙文綺攝



圖 5-2 東海大學圍牆內的世界是座一片安靜祥和廣大的森林綠地。地點：東海第一校區，靠近校友會館上坡的生態林區。 圖片：趙文綺攝



圖 5-3 東海校內遍佈森林綠地。 地點：東海第一校區，靠近校友會館上坡的生態林區。 圖片：趙文綺攝

平常日有許多校外人士民眾喜歡來本校跑步、運動、健行，欣賞校園內美麗的景緻；但是當我們在學校上課，步行、開車、騎車時，可否曾留

心關注校園內綠地它的美與變化呢？在四月開始，學校第二教學區的木棉樹大道上的木棉花陸續開花，兩列長長壯觀的橘紅色木棉花道，此美麗景象的狀況，那時曾被別人放在網路上大肆地讚美與宣傳過，反而是校內的學生們較不太以為意，好像比較少駐足停留去欣賞它們，感覺校園內的美景情形多半是非本校人士在歌頌讚揚的。五月中旬起，木棉花開始變成木棉棉絮，由高高的木棉樹上紛紛飄落，壯觀地飛揚在空中，像下雪般地慢慢灑落遍佈在草地上，步行道，車道上；木棉道化身成銀白色的雪花大道，這情景應該是別的學校校園很難看到的景色，東海的學生們是幸運的，幾乎能常常看見校內植物漂亮變化的美景；而或許是每日能輕易看得到的緣故，校內人士反而比較不會費神的去留心體會它們的美。在例假日時，非常多的校外人士民眾來校內逛逛運動，曾觀察到有些非本校人士在散步活動外，會很認真地觀看欣賞校園的植物，曾在乳品小棧附近，發現他們停下腳步在觀賞朱槿。



圖 5-4 有校外人士(在很右前方)正在觀賞朱槿。地點：東海第二教學

區的乳品小棧對面。 圖片：趙文綺攝

在東大附中停車場旁的芒果樹，現在開始在結果實中，也有些校外人士曾站在樹下昂首望著欣賞樹上的果實；雖然學校有立出勿摘果樹的警告語牌子，校內的果樹是不能亂攀摘的，但總感覺多半校內的學生們經過這區，對於正在結果實的果樹，似乎是不以為意的匆匆走過，很少會放慢腳步的驚鴻一撇去欣賞這些果樹。

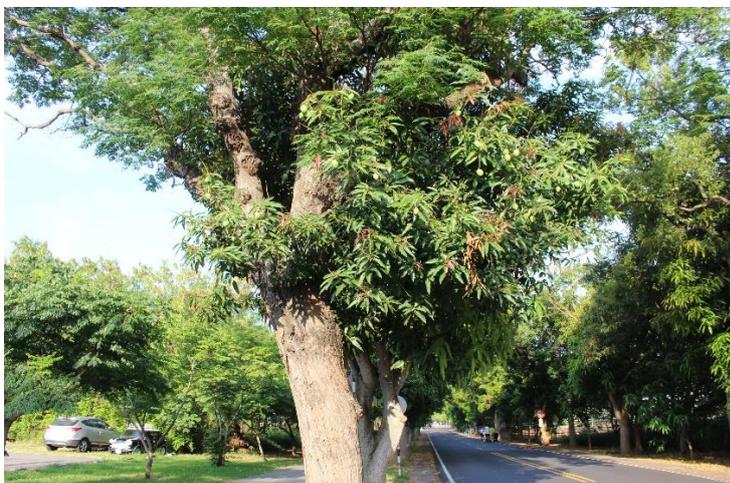


圖 5-5 東大附中停車場附近的力行路上的芒果樹。 圖片：趙文綺攝



圖 5-6 樹上芒果果實，東大附中停車場附近的力行路上。 圖片：趙文綺

攝

也或許是自己在觀察校園內植物的因素，所以在校園內走動觀看野菜植物時，腳步動作會刻意緩慢些，再則是因為在訪談法國籍唐老師時，他說：法國的很多樹木有生長野菇；所以自己除了觀察野菜外，竟有點異想天開地試著尋覓校內的樹木是否也有長出野菇！有次在文理大道上正在尋看附近的樹木上有無野菇的身影時，卻不經意地看到有隻黑色松鼠正跳爬到身旁的樹幹上，牠張大眼睛的望著我，模樣甚是可愛，最後野菇依然沒找到，可是卻在樹木旁看到難得出現的松鼠，是個可愛的意外收穫！



圖 5-7 松鼠爬上樹幹，於文理大道靠近圖書館地區。 圖片：趙文綺攝

而有本講述採集野菇心情有關的一本書，書名是：裝一瓶鼠尾草香，作者是張讓，書裡面有段描述到她與家人在美國的住家附近，去戶外採集野菇的心情與過程的情節：「我總嚮往史前人的漁獵採集生活，覺得那種生涯才真是自由自在。偶而可以體驗一下那種野外採集的樂趣。最意外的一次，是在普林斯頓校園裡，我們常周末時到普林斯頓去，有次在校園裡一顆榆樹上發現了蠔菇，鋸了很久，才終於下樹來。以後到普林斯頓校園免不了仰望那些榆樹枝頭，但再也不見蠔菇，最後甚至連到底是哪顆榆樹也搞不清了。」

所以由此可以看出他們是喜歡常常去戶外採集的，而採到野菇的心情是愉悅開心，也同樣是愛好去逛校園的森林綠地之自然環境尋覓野菇。但要像這位作者張讓一樣，她在普林斯頓大學的榆樹發現野菇，而要在東海校園的樹木找出野菇，實在是可遇不可求。原本是要找野菇的，卻意外發現到松鼠的出現；因此又更能體會出這種無預期的在大自然裡發現驚奇事務的尋寶心情。

所以我們東海校園的植物群是塊寶，藏有許多意想不到的自然寶藏！

本校校園綠地美麗廣闊，校內植物是很迷人的，這些植物、動物、悠閒的氣氛，在市區裏是很難感受享受到的，不須費勁的趕到野外山林去領略感受，在台中市交通便利的東海校園，就可接觸享受到了。所以我們

東海人是幸福的，處在美麗無污染的校園內上課，盼大家在上課之餘外，能放慢步伐，去欣賞體會這座森林校園千變萬化的美麗。

第二節、不破壞自然環境，讓野菜與自然同在

大自然賦予我們珍貴的寶物：營養純淨的野菜植物。自有農業開始以前，所有的野菜、野菇、野果等都是從大自然裡採摘來的。農業是計畫性的栽培植作物，自從農業與工業開始開發後，無可避免的會改造開發破壞土地；本研究者在尋訪採摘野菜後，體認到維護大自然環境的生活觀：就是現在我們能做的，不要再對自然界製造垃圾與污染，要保護、愛護大自然，野菜可貴就在於它無污染、無人工農藥的干預，有著天然純淨的本質；若我們再繼續污染、破壞土地與大自然的環境，野菜則會處在四周都是有毒、髒污的土地、空氣裡，則以後野菜就再也不是乾淨與自然的野菜了。

由本研究可發現，垃圾的亂丟棄與土地開發破壞，對自然界的野菜是有負面影響的：

一，以大白花鬼針草及土人蔘這兩種植物的性質來說，算是對台灣環境適應力很強，即使土地改變或其周圍長有不同種的植物，仍還可以生活的下去；但是尚有許多我們不知曉的野菜植物物種，它們的生長環境一

旦被改變、污染、破壞，它們就難以或無法生存下來，久而久之，這些野菜物種也許就永遠消失在我們的世界裡了；比如舉例來說：「大葉田香草 *Limnophila rugosa*，原本也是水田或灌溉溝渠環境中的常客，全身散發的香氣更是一點也不遜於紫蘇草；然而，因為農地與濕地的嚴重開發，加上或許是對環境的要求比較的嚴格，野生的族群已經日漸稀少。」（林仲剛，2005）



圖 5-8 大葉田香草 *Limnophila rugosa* 圖片來源：網路

<https://www.google.com.tw/search?q=大葉田香草&source=> 2018 年 5 月 25 日

二，法國籍品酒教師唐老師說，法國人愛採野菇野莓，而大自然這麼美麗，他們國人去大自然採野菜時，很少會製造亂丟垃圾給大自然的。

三，本研究者在探尋這些野菜的過程途中，看過在野菜植物邊，有著被亂丟棄的垃圾，這破壞了自然的美觀，也污染了此些野菜植物的環境。

基於愛護大自然的植物，本研究者個人在採摘觀察這些野菜，都是用走

路及騎自行車的方式，儘量不要污染它們。



圖 5-9 亂丟的垃圾-寶特瓶 圖片：趙文綺攝



圖 5-10 亂丟的垃圾-飲料杯、便當盒…等 圖片：趙文綺攝

第三節、結論探討

依本研究，歸納以下幾點：

一，綜合本文獻探討裡列的北歐芬蘭與植物專家及法國籍唐老師中所提的相同點是，野菜採集的最佳季節點是春天與秋天兩季。

訪談法國籍唐老師與在英國遊學過的蔡姓研究生，發現歐洲人士到大自

然裡採摘野菜野果的時間與風氣比台灣早與重視。

二，在對於野菜的構樹、桑樹葉片烘焙乾後泡成的茶水，本研究的訪談發現大家的接受度很高，對於市面上一般的茶葉含有農藥與重金屬污染等問題，相較之下野菜野樹葉片確實是安全與健康得許多。由於近幾年大眾普遍重視自然、無污染、對身體無負擔的食材，此種天然的野樹葉片泡成的茶水讓訪談對象們覺得食用得很放心與喜歡。

三，在探尋野菜時，本研究發現野菜確實不會遠的遙不可及，在城市的綠地、公園邊、人行道旁、廢耕地都有看到野菜植物的身影；東海校園林地廣闊，包含第二教學區的學生宿舍區外圍靠近紅土農場旁的綠地，也都散佈著許多野菜植物，在戶外大自然裡發現這些野菜植物，內心是雀躍的，視線裡是寬廣的鮮綠色彩，能感到所有心裡的壓力得到釋放，是愉快而充實的。在本研究的農場旁之野菜植物介紹巡訪時，發現里民長輩們因接近大自然認識植物，是充斥著快樂滿滿的心情。

四，本研究者在戶外探尋野菜時，因野菜隨性生長的特質，故無法預期當天當下能看到採到何種種類的野菜，若看到自己原本預期不會有的野菜出現，也會有驚喜如獲至寶的心情，像是在本研究動機所提到的：挪威司機先生在山區突然發現到野生小藍莓的興奮心情是一樣的。舉例來說：某一日，在學校第二教學區外的小農場周圍在尋覓著馬齒莧的蹤跡，結果一無所獲，但卻發現到昭和草(山苧蒿)，高興驚喜的程度還是

遠大於失望的心情的。



圖 5-11 昭和草於東海大學第二教學區外的小農場 圖片：趙文綺攝

五，訪談也發現，現在大部份人能接受與喜歡野菜，但對野菜知識的熟悉度還是不深，怕碰觸到有毒的植物，再則因為栽培蔬菜很普遍，因此就對於到戶外採集野菜的情形不廣泛；所以野菜種類的知識值得被多多推廣，

六，本研究者在探尋採集野菜，走入大自然後，並體悟到維護大自然的生活觀：停止亂丟棄垃圾污染植物的環境，必須珍惜愛護大自然野菜植物；而訪談本校畢業的蔡姓學長，獲知野菜植物是有靈性的，對它生長的环境製造污染破壞，影響它們的生存，植物其實會感應到自己在遭受威脅的，可能它們生長數量就會變少。

就是因為這些年國內陸續爆發的食安危機，大家才開始重視天然、無污

染加工的食物，所以相對的，再去製造垃圾污染野菜的環境，及過度的土地開發，破壞野菜的生長生態，未來可能會吃不到純淨、無污染的野菜了。

第四節、建議與限制

建議如下：一，普遍大眾對野菜種類知識的認識仍不深，從國小開始，增設野菜知識認識的科目課程，並採用戶外教學方式去認識植物；即野菜教育從小紮根。

二，多培養植物專家的人才，這些植物專家可與各市鎮村鄰代表們合作，帶領村里居民定期去戶外認識採摘野菜，就類似本研究裡的專家帶領農場介紹植物的方式。

因本研究的野菜採集走訪地點是在台中市東海大學校園與台中市區域為主，訪談對象多以台中市居民為大部份，只能代表台灣地區某一部份的意見與結果，無法全部確切反映出大家對野菜的認知與喜好。

參考文獻

[中文]

- 方梓 (2013)。野有蔓草。台北：二魚文化事業有限公司。
- 王延祥 (2012)。烹調知識。中文科技期刊數據，第 6 期，22-23 頁。
- 宋林飛 (2002)。〈東亞區域經濟合作七個關鍵詞問題探討〉。《當代亞太》，(8)，14-23。
- 林仲剛 (2005)。綠野芳蹤。台中：文興出版事業有限公司。
- 吳雪月 (2006)。台灣新野菜主義。台北：天下遠見出版股份有限公司。
- 張坤 (2017)。家庭醫學：就醫選藥。中文科技期刊數據，第 4 期，86-87 頁。
- 張讓 (2012)。裝一瓶鼠尾草香。台北：聯合文學出版社股份有限公司。
- 張紹勳 (2007)。研究方法。台中：滄海書局。
- 董淑炎 (2016)。摘野菜，食野味。台北：佳魁資訊有限公司。
- 種籽節氣飲食研究室 (2013)。台灣好野菜-二十四節氣田邊食。台中：晨星出版有限公司。

[英文]

- Afolayan A. J. & Jimoh F. O. (2009). Nutritional quality of some wild leafy vegetables in South Africa. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*. 60 (5), 424-431.

Babbie, E. (1998). *The practice of social research*(8thed.).

Belmont, CA : Wadsworth.

Callistus Bvenura & Afolayan A. J. (2015). The Role of wild vegetables in household food security in South Africa. *Food Research International*. 76, 1001–1011.

Flyman M. V. & Afolayan A. J. (2006). The suitability of wild vegetables for alleviating human dietary deficiencies. *South African Journal of Botany*. 72, 492–497.

Kim Young-Doo & Yang Won (1986). Studies on The Components of Wild Vegetables in Korea. *Journal of The Korean Society of Food Science and Nutrition*. 15 (4), 10–16.

Morales P. & Fernandez-Ruiz & Csarchez-Mata & Tardio J. (2015). Optimization & application of FL-HPLC for Folates Analysis in 20 species of Mediterranean wild vegetables. *Food Anal. Methods*. 8 (2), 302–311.

[網路]

徐瑞庭 (2013)。野菜知性之旅。取自十八尖山趴趴走。網址

<http://sowhc.sow.org.tw/html/photo02/101photo/lenwha/1010324a/1>

[010324a.htm](http://sowhc.sow.org.tw/html/photo02/101photo/lenwha/1010324a/1) 2018 年 4 月 13 日

Shopping Design

<https://www.shoppingdesign.com.tw/post/view/756>。(2018/04/10)

附錄一 植物專家林仲剛老師談野菜の性質 訪談逐字稿

2018年1月24日

問：林老師您好！我們對野菜不是很熟悉，可以麻煩請您講解一些野菜的知識跟哪裡的地區比較好採到野菜，謝謝您。

答：野菜跟栽培蔬菜不相同，栽培的是因為目的、行銷；野菜是它很隨性生長，我是隨機採樣。嚴格說來，野外環境不是公共造成，不會有人去管理它；那植物是各自競爭，各自生長，如果這是個公共造成，人為就要介入，因為他要除草，怕有蛇或是其他危害，他要噴除蟲劑，所以原則這種環境裡面產生出來的，我就不當它是一個安全的野菜，因為他有很多考量，可能有噴藥，有農藥殘留，我們不知道。

野菜營養價值比較高，因為它生長的環境比較苛刻，所以它會盡其所能的去吸收營養來建造修補它自己的身體。栽培的蔬菜，它的環境比較優渥，所以栽培蔬菜就像是富二代，它愛吃不吃隨便它；可是在白手起家的野菜，它必須珍惜它所擁有的資源，儘量把握，才能夠出人頭地，所以情況是不相同的。所以野菜雖然纖維比較厚，可是它營養價值確實比較高，蔬菜雖然柔軟，可是它營養價值比較低。

以健康的保育觀念看，事實上吃野菜還是比吃蔬菜好，第一點，野菜不會去破壞大面積的生態，可是栽培蔬菜，為了要養殖照顧它，我要去改造土

地。

野菜取得是隨地、隨時間會有不同；例如在台北很難找到某種菜，但是在南部卻是很多，因為屬性的關係。所以什麼是野菜，就是隨性的採集，看到就可以收到，看不到就沒有，野菜沒有既定的目標，是隨時出現的一個食材，所以沒有哪個地方最好找或哪個地方最不好找。

採集野菜有個時間點，一般來說，是春秋兩季最好找，冬季到春季之間，是最大的生長季；秋季，植物要進入休眠到冬季時，它著重在生殖生長，所以會有另一段生長期，它會在那段時間趕快長起來，趕快開花，跟春季不一樣，春季是趕快發芽，趕快成長；所以它是兩個產季，兩個產期。那春秋這兩季的植物不太相同，所以你收集到的野菜就不一樣。

會覺得野菜少是因為人工栽培的菜多，你就不會重視野菜這區塊，第二個是土壤開發的太快，它們生長的空間被壓縮，所以你會感覺它們的量很少。

所以原則上的野菜，我們會離開都會區一段距離後，我們會去收集這邊的野菜，譬如說，以台中市來說，大坑是一個考慮點，偏離市區，在步道區周邊會比較安全點；如果以台北市來說，就往陽明山、烏來等偏離城市地找，比較安全。 所以野菜本身沒甚麼選擇性，它是很隨機的；如果你看

到的，是認識的，就趕快收集。它的量，我也不能保證一定很多量，因為它是隨處發現的東西。但是你認識一樣野菜，你在野外看到它的時候，就一個衝動，趕快收、趕快收，可能一天行程下來，會收到一定的量；野菜是個很有趣的範圍。

市面上有很多野菜被人們拿去養，被養了以後，它就會跳脫自然的循環，變成一個長期的供應，因為它變成一個在優渥的環境，所以不叫做野菜，是屬於人工栽培的菜。

很多野菜，它對環境的適應性很強，反而會在城市的角落長得很好。譬如說，土人蔘不是台灣土生土長的，它是南美洲引進來的物種，本來是當藥用的，但後來發現它的藥性不如我們所期待的，所以就棄養，但是它對台灣的環境又很適應，所以就到處生長，所以它就變成一種馴化了。那進口的植物物種到台灣來，經過馴化、歸化，然後在大自然界自然生長，這個我們也把它列為一種野菜，它是外來種的野菜，所以也是屬於野菜。

野菜要不要認識它的名字？不見得。聞它的味道，覺得OK了，就趕快吃，原則上，野菜的味道有類似芹菜香味的，都可以吃，如果植物帶有這種味道的，大部份都可以吃；所以野菜名字不見得你一定要去認識它，它

有一些小特色，你要去清楚；如果這個植物的毛很粗很硬，你不認識，就不要去碰，原則上這種植物不是很難吃，就是吃了會有副作用；所以很多人採野菜，不管它是什麼名字、種類，聞味道後，感覺對就摘。像是龍葵味道跟山萵蒿很像，龍葵這野菜要吃時，注意一點，若是果實類的，你就要小心，龍葵花開了以後，就會結小果實，它果實不成熟時，吃多了會致死，成熟的果實不能吃太多，會傷眼睛。像龍葵，就採它的嫩芽，葉子；有花的、有果實的，就不要動它，怕萬一。採野菜，以採嫩的地方為主，因為嫩的地方纖維比較軟，口感比較好一點，那營養成份都差不多。

地瓜葉很早以前是當飼料葉用的，地瓜以前本來在鄉村是棄養的，讓它隨意長的，地瓜葉沒人在吃的，那時候的地瓜葉纖維比較厚跟粗，口感比較不好，那時有吃地瓜葉的人，大部份是流浪漢及生活比較窮苦的人在吃的；但後來發現一個現象，就是那些常吃地瓜葉的人，雖然生活品質差，但他也沒老得比一般人快，反而過得很有活力，就譬如舉一個例子：王寶釧苦守寒窯十八年，都是吃野菜-豬母乳(又名馬齒莧)來充飢的，但是王寶釧十八年後，仍然一樣年輕漂亮；有類似這種例子後，後來有人開始研究地瓜葉過程，把地瓜葉大翻盤，地瓜葉價值就飆起來，開始重視吃起地瓜葉；西方人也好奇，也來開始研究地瓜葉，研究後更證實地瓜葉營養高的這個論點後，地瓜葉就開始變大賣；但其實對地瓜葉沒有好的結果，因

為後面大家就開始改良地瓜葉，所以現在的地瓜葉就變得比較嫩比較薄，跟以前的地瓜葉比較硬、比較堅挺不同，所以營養價值是有差的。

問：請教林老師，白鳳菜是野菜，白鳳菜一般比較少聽到，紅鳳菜卻常常聽到，那紅鳳菜也算是野菜嗎？

答：紅鳳菜是外來的物種，它不算是野菜，是人工栽培的進口蔬菜；白鳳菜是台灣的野生物種，分佈在山坡地較多，它們兩個的葉子顏色不同，紅鳳菜葉子是紅色的，而且葉子形狀變化比較大，白鳳菜的葉子變化比較少，紅鳳菜有時葉形切開是很大或也會是很小；原則上，這兩者是表兄弟，因為它們是同屬，所以屬性是差不多，只是成份不一樣而已，一個含鐵質比較高，另一個含鐵質比較少。所以原則上來講，野菜沒什麼好選擇，能夠看到什麼，就儘量把握去吃，這就是野菜。

附錄二 法國籍唐一安 Serge 老師 訪談逐字稿

2018年5月15日

問：唐老師您好！請問你們法國國人有在採野菜嗎？你們採野菜的概況可以請您說一下嗎！

答：有，我們有去山區森林郊外採野莓果和野菇，以前很多年前就都有人在採野菇和野果，不是最近幾年才採的；我們野莓果是黑莓類的居多，大部份都是春天跟秋天時候出去採，我自己沒採過葉菜類的野菜，因為有一些草類的植物有毒，只要是我不認識的就不敢亂採，我是對野莓類的比較了解。這兩年我在台灣時，有空去郊外散步，有發現台灣人這兩年在郊外亂丟垃圾的情形有變少了，好幾年前我去郊外踏青，看到亂丟垃圾情形還蠻多的，這兩年這種情形是少很多了。大自然外面這麼美麗，我們法國人，當然也是會有人亂丟垃圾啦，但是這種情形還是比較少喔。

問：除了常採野果外，野菇也都有在採，那問一下喔，菌菇不是有毒的也會很多嗎？你們分辨得出哪種菇有沒有毒喔？

答：因為常常去固定同一個地方又常常採的人，就大概會比較知道那些菇有沒有毒，而且如果我們看到真的不認識的菇，不確定有沒有毒，我們會拿去問西藥房的藥劑師，他會辨認。

問：法國西藥房有這個服務項目？！好特殊哩。

答：我們大部份的西藥房的藥劑師都有被訓練過，就是野菇的種類認識的 license，因為我們國家的人很愛吃野菇，尤其是自己去外面採回來的野菇，所以西藥房都會幫我們做野菇有沒有毒的檢查工作；我們很多的樹木都有長野菇，而且採回來的野菇不用花錢買，還可以去外面森林山區走走看風景，所以我們很多人很愛去採野菇和野果的。尤其是如果採到顏色深，香氣重的菇，拿回家煮再搭配紅酒，然後跟鄰居啦，或是親人朋友一起在家裡的庭院吃，哇！真的是美味，太棒了。

問：嗯！老師，你這麼說，我猜得出你們法國人應該很喜歡菇，上次我帶滷的牛肉鍋來，裡面的黑香菇和杏鮑菇的菇，老師你吃好多掉喔！

答：Ha Ha~你們台灣的杏鮑菇很好吃，我們法國的菇蠻多種的，大部份人都很喜歡吃菇，有的菇顏色淺，香氣不太濃的，一般適合搭配白酒；菇如果是顏色深，香氣很濃的話，就適合搭配紅酒；有的人採野菇回來，他們也會專門把菇搭配紅酒或白酒來吃。

附錄三 馬來西亞籍的大學交換生對野菜看法 訪談逐字稿

2018 年 4 月 27 日

問：您好！請教一下熟悉你們馬來西亞的野菜嗎？你曾採過野菜嗎？

答：我自己沒有採過哩，我從小到大都是住在市區，高中起就都不住家裡，住在學校附近，就更市區，我熟悉的親友同學比較沒聽到有人去野外採野菜的，而且我聽說外面有些樹啊、植物有的有毒耶，更不敢亂碰，以前有聽過長輩說，如果不小心中植物的毒，有的毒性很強，連再厲害的醫生，即使是神仙下來，也救不了中毒的生命，所以我跟我家人朋友去野外，純粹是走走踏青看風景而已，採野菜是沒興趣啦。又沒有懂這方面的人在教，所以更不太可能想去採野菜，我們都買菜市場及超市賣的青菜，反而比較安全又方便。

附錄四 台中南屯區吳姓婦女對野菜看法 訪談逐字稿

2018年4月18日

問：您好！請問您喜歡野菜植物嗎？看您在這個小綠地撿垃圾，是在照顧這些植物嗎？

答：這個小綠地是我們大樓的公共區域，我感覺我們管委會的人現在比較沒有時間在常常照顧這塊綠地，可能大家上班比較忙吧，以前這綠地的植物是有刻意養的，而現在就沒再去種新的植物，它這塊綠地就居然自己長一些新的野生的植物出來，我自己本來就喜歡一些植物，會去收看公共電視台的節目，因為有時他們的節目會播野生植物的介紹跟農場種菜故事的節目，我喜歡看，尤其我兒子娶媳婦結婚了以後，我就比較清閒了，顧這些植物可以打發時間，兩個多月前，我受傷過，動過韌帶手術，要復健一下，但我年紀大了，又不能做劇烈運動，剛好有時間話，就下樓來走動，順便看看整理這個小綠地的植物，也可以當成是復健，有時這裡會有垃圾，所以就幫忙收拾，前陣子清明節時間，這裡還有長過清明草哩，現在長酢漿草還有這漂亮的粉紫色的小花，野生的植物真的很奇妙。因為要看顧這塊綠地，常常下來走動，我自己身體復原情形進步很快，所以這些植物，野菜類的，我是很喜歡的。

附錄五 曾在英國遊學過的本校碩專班蔡姓研究生談英國人採野菜的现象

訪談逐字稿 2018年6月6日

問：跟您問一下喔，聽說你去英國念書過，你住的英國家庭，他們有出去採過野菜嗎？麻煩請敘述一下，謝謝。

答：我是在高中時候去英國念書的，是住在鄉村小鎮的 Chichester 旁邊，跟倫敦有一點點距離啦，那裏很安靜，而且那邊的地方幾乎每個角落都好乾淨喔，我住的英國家庭是只有奶奶爺爺兩個人，他們的兒子媳婦住在附近，沒跟他們住一起，但會常常過來這裡找爺爺奶奶，他們是很傳統的家庭，爺爺奶奶都已經七十多歲了，還是很有活力的常常出去採野桑葚，野小紅莓果回來，會搭配他們自己做的甜派來吃，他們三餐常常都自己煮，只是野莓果類的，都是搭配甜點類的來吃；他們也有養蜜蜂，會自己釀製成蜂蜜，也用蜂蜜來搭配採回來的野桑葚，野莓果吃。我覺得他們甜點類的做的比較好吃，我自己是從沒出去跟他們採過啦，都是看到他們常常出去採，就感覺他們好喜歡去戶外採野果的，也喜歡自己種一些花草植物來照顧，他們真的很愛去外面跟大自然接觸。

附錄六 本校畢業的蔡姓學長談對野菜接觸 訪談逐字稿

2018年6月7日

問：蔡學長，您好！請問您何時接觸野菜的？有聽說您對野菜也很了解，謝謝。

答：我小時候，家附近的地方就有長野菜植物了，所以對野菜不陌生，我自己以前開工廠的，每天早上到工廠第一件事，就是整理工廠的花園盆栽，本來就很喜歡花草植物。

問：請問學長，您是我們學校什麼科系畢業的？

答：我是讀化學系的，我對分子的結構式分析比一般人懂一點，這點也可以應用到植物上。

問：植物的也有分子構造分析喔？

答：有的。先說我實際完完全全接觸野菜植物是在六十歲時，那時正準備關閉自己開的工廠時，當時正有跟北科大技術合作，是對於天然植物原料製成防蚊液的研發；也剛好那時東海大學的雲林縣校友會要成立，有機會認識到埔里香草集裡有個專門做研發的人，他建議我的天然植物防蚊液裏還要再多加入像薰衣草或迷迭香或薄荷等這類香草植物的香味進去，這樣有香料植物味道的防蚊液，民眾的接受度才會更高，所以我又再改良研究，從此後就跟這些野菜植物在一起了。後來有一天，學校的阮老師打來跟我說：你這個防蚊液很有效餒，我堂弟開的農場非常需要天然防止病蟲

害的東西，我們只喜歡天然的，所以你可以幫忙研發做這種防病蟲害的東西；所以再來我就都常常跟植物處在一起了。

植物內所含的元素反應，可以實驗判斷出，我的女兒在瑞士商的化妝品公司上班，他們那個化妝品內所含的植物成份的性質，我女兒會傳資訊給我看，我也都會去查證實驗，有發現瑞士他們化妝品所含的天然植物成份很高，所以表示歐洲對分析植物成份製成產品讓人使用的品質把關是很不錯的，難怪我女兒上班的那家瑞士商化妝品公司的化妝品價格都不便宜。

像有的野菜植物在嚴苛的環境下很能生存，其中因素之一也是因為它們裡面所含的植物鹼的關係，植物鹼過量就是毒，而微量的毒去提煉，對我們來說，是屬於藥的性質。

對於植物有靈性這個事，我曾有聽阮老師的堂弟說過：有科學家曾經去做過實驗，就是去叢林裡，去選不特定的某一棵樹木旁，把長在那棵樹木旁邊的所有植物群都砍掉，就只留那棵樹木在，然後再用科學儀器去探測這棵樹木，竟然測出這棵樹木居然有憂傷的反應，樹木它有感覺到自己的同伴鄰居都被砍走不見了；所以植物有靈性是真的，我們愛護植物，像是跟它心靈對話，像以前有聽過一個事，就是去山林跟樹木對話這一類的；雖然樹木、野菜植物它們不像人跟動物一樣，會對你回應及有表情的顯現，但其實植物它是有精神，心裏是知道的，它有活性，就是一樣會有靈性，它跟人一樣是有感覺的。

附錄七 針對辦公室的文書處理人員共 12 位，對野菜的認識與試喝烘焙
過的構樹葉、桑樹葉泡的茶水 訪談逐字稿 2018 年 6 月 10 日

對象：A，女性

問：請問您認識野菜嗎？

答：認識，知道它很營養，我認識山蘇與皇宮菜。

問：曾有外出採過野菜嗎？

答：沒有，不是很熟識野菜的種類，有哪些有毒，我們不知道，所以不敢亂採。

問：野菜烘乾的構樹、桑樹葉片泡的茶水的口味感想？謝謝

答：第一次這樣方式喝野菜葉茶，這口味我能接受，又沒有咖啡因，不會澀，很好喝餒。

對象：C1，女性

問：請問您認識野菜嗎？

答：認識，我只認識的種類是山蘇。

問：曾有外出採過野菜嗎？

答：有，以前小時候陪家裡親戚去埔里找過野菜，還蠻好玩的，其實出去郊區有森林的地方，空氣蠻好的。

問：野菜烘乾的構樹、桑樹葉片泡的茶水的口味感想？謝謝

答：很特殊的茶，有點草本植物飲料的味道，但沒有草腥味，很舒服，吞下後感覺有解渴喔。

對象：B，女性

問：請問您認識野菜嗎？

答：不是很認識，拍謝！

問：曾有外出跟別人出去採過野菜嗎？

答：沒有。

問：野菜烘乾的構樹、桑樹葉片泡的茶水的口味感想？謝謝

答：我第一次這樣喝耶，雖然我沒吃過野菜，但這個茶我可以接受，沒什麼草腥味，不錯喝喔。

對象：D，女性

問：請問您認識野菜嗎？

答：認識，我知道它在菜市場很少能買到，不是自己採的，要買到它，除非是有別人自己去採再拿去菜場賣或是我們去大坑爬山的地方，才會買得到野菜，我認識山芹菜與山蘇。

問：曾有外出採過野菜嗎？

答：沒有，不過真的不是很清楚它們的種類，也沒有朋友很懂野菜，所以

就不會想去採野菜，如果採到有毒的就完了。

問：野菜烘乾的構樹、桑樹葉片泡的茶水的口味感想？謝謝

答：好喝喔，放涼了後喝也很好喝，這個妳說是野生的樹沒農藥乙，那這樣我就喝得很放心，沒咖啡因就不怕睡不著啦，我喜歡。

對象：C2，女性

問：請問您認識野菜嗎？

答：我聽說它很營養，但我認識的種類很少。

問：曾有外出跟別人出去採過野菜嗎？

答：沒有。

問：野菜烘乾的構樹、桑樹葉片泡的茶水的口味感想？謝謝

答：還不錯喝，剛剛喝第一口覺得怪怪的，可是再喝第二口後就不覺得怪了，有一點點像煮熟的麻薏的味道，但這個不會苦澀，喝起來很順口。

對象：E，女性

問：請問您認識野菜嗎？

答：認識，了解一點點，我認識山芹菜與刺蔥。

問：曾有外出採過野菜嗎？

答：沒有，還是沒很全面知道野菜大部份種類，怕有的植物有毒，所以不

敢採。

問：野菜烘乾的構樹、桑樹葉片泡的茶水的口味感想？謝謝

答：野菜大部份給人的印象是澀跟口感粗粗的，可是妳這個野樹葉的茶很好喝耶，沒有草腥味，喝起來感覺好放心，因為沒農藥，感覺喝了後會變的很健康。

對象：F，女性

問：請問您認識野菜嗎？

答：只知道是很好的菜，可是種類我不太認識。

問：曾有外出跟別人出去採過野菜嗎？

答：沒有，從沒想過要去採野菜。

問：野菜烘乾的構樹、桑樹葉片泡的茶水的口味感想？謝謝

答：我也覺得有點像草本植物的味道，但不會有草腥味，喝下去感覺好止渴，還不錯喝，感覺比喝真正的茶葉好，至少沒農藥也沒咖啡因。

對象：G，女性

問：請問您認識野菜嗎？

答：認識，也是了解一點點而已，我認識水芹菜。

問：曾有外出採過野菜嗎？

答：沒有，自己認識知道的野菜知識還是太少，所以不敢亂採。

問：野菜烘乾的構樹、桑樹葉片泡的茶水的口味感想？謝謝

答：感覺好喝耶，野生的沒有農藥，喝得好放心喔，好像在喝芬多精一樣耶，沒有茶葉的苦澀，喝得很舒服，真的很不錯喝喔喔。

對象：H，女性

問：請問您認識野菜嗎？

答：有聽過，但不是很熟。

問：曾有外出採過野菜嗎？

答：沒有，因為不很熟野菜的種類外觀，聽說有的有毒性，所以不會想去採。

問：野菜烘乾的構樹、桑樹葉片泡的茶水的口味感想？謝謝

答：我覺得好喝，沒有想像的怪，感覺好像比喝開水解渴耶，沒有草的腥味，這樣的飲料很健康不錯喔。

對象：I，女性

問：請問您認識野菜嗎？

答：不認識。

問：曾有外出跟別人出去採過野菜嗎？

答：沒有。

問：野菜烘乾的構樹、桑樹葉片泡的茶水的口味感想？謝謝

答：不好意思啦，是我不習慣喝這樣很健康的茶，雖然草味沒有太重，不過我還是不習慣喝它，拍謝啦。

對象：J，男性

問：請問您認識野菜嗎？

答：認識，知道一點點，我認識過貓。

問：曾有外出採過野菜嗎？

答：沒有，因為沒有很懂，而且聽說有的植物有毒。

問：野菜烘乾的構樹、桑樹葉片泡的茶水的口味感想？謝謝

答：很好喝耶，第一次這樣喝野菜做成的茶飲料，蠻不錯的，野菜類的東西我本來就能接受吃，感覺這個喝起來好像會很有活力，又沒有農藥，喝起來很放心，不錯喝耶，我還要續杯喔。

對象：K，男性

問：請問您認識野菜嗎？

答：認識，有聽過它們很營養，但只懂一點點，我只認識川七。

問：曾有外出採過野菜嗎？

答：沒有，還很多種類沒接觸過，所以不會想到要出去採。

問：野菜烘乾的構樹、桑樹葉片泡的茶水的口味感想？謝謝

答：喝起來沒有苦澀味，喝下去很順口，雖然這不是真正的茶葉，但很好喝，野樹葉去做的，那我覺得喝的好放心喔，不錯哩，很好喝解渴。