

雜草變身-台灣平面上的可食用野菜淺談

投稿類別：農業類

篇名：

雜草變身-台灣平面上的可食用野菜淺談

作者：

陳俐潔。市立松山高級工農職業學校。園藝科三年智班  
高翎芸。市立松山高級工農職業學校。園藝科三年智班  
趙名媛。市立松山高級工農職業學校。園藝科三年智班

指導老師：

鍾敏君老師

## 壹●前言

台灣的夏天最怕碰到的天災便是颱風，那連日豪雨的積水，不只讓低窪的地區氾濫成災。對於農作物的物價影響，也不容小看。颱風過後，避免不了的就是毀壞的農作物，掉落滿地的果實以及農夫欲哭無淚的悲傷。

往往在此期間，台灣的家庭主婦，或是想省錢的學生族常常買不到便宜的菜，而叫苦連天。民眾不願意花大錢買昂貴的菜，進而轉向自己在家栽植，或是去摘取野生蔬菜，但可能因為陽台坪數的關係，只適合栽植一些花花草草，又或是知識不足害怕辨識錯誤造成食物中毒的意外，而打消摘取野菜或是食用的念頭。

有沒有什麼方法既可以省錢又吃得安全?這個問題不只有部分的菜籃族想省筆開銷，對於一些在社會上的弱勢家庭也有相同問題的存在。進而本組想透過文獻研究法研究關於辨識野菜及食用的方法，彙整出簡易採集野菜的方式，作為食用野菜的參考資料。

## 貳●正文

### 一、食用野菜的定義

野菜指的是野生的蔬菜，也就是生於山野，沒有經過人為的栽培即可食用的植物。跟栽培的蔬菜一樣，也包括葉菜類、莖菜類、根菜類、果菜類、以及水果類。由於沒有經過改良及人為栽植，野菜的口感苦澀，須加工成料理才能端盤上桌，成為美味佳餚。野菜除了直接炒食的新鮮料理之外，還包括浸漬的泡菜、鹽醃過的醬菜、醬瓜，還有市面上做為零食點心的野菜乾。野果也可製成果汁、果醬、果酒等。野菜食用的方法和加工種類繁多，最重要的還是吃的健康。(註一)

### 二、台灣平地常見的野菜及辨識特性

野菜的辨識一般可以從它的外型、氣味來辨識，不同植物其外型常有很大的不同，我們可以從它的葉型，根莖和花果的形狀來辨識。但有時候同一種野菜因為其生長環境的差異，其植株外型會有很大的不同，需要經驗去累積才可辨識清楚。除了外型，植物的氣味也是一個辨別植物的方法，因為有些植物它的氣味非常特殊，例如雞屎藤、昭和草、魚腥草等，都具有他們自己非常獨特的氣味，所以也成為辨識的好方法。一般初學者可以多觀察圖鑑多比較標本，或是與有經驗者一同出外採集，可以增加自己對野菜的認識。(庭野省三，2007)以下列舉了幾種台灣平地常見雜草可做作為野菜食用的種類：

(表一 台灣平地可作為野菜的雜草)

			
(註三)	(註四)	(註五)	(註六)
蒲公英	細葉碎米薺	龍葵	大花咸豐草
菊科多年生草本植物，葉淡綠色，葉片披針狀，長橢圓形，深裂、葉尖，嫩葉含豐富的維他命 A、C 及礦物質，可煮食，並可補充鉀離子。	十字花科，一年生草本，初春發芽。未開花時採收食用，味道較甘美。細葉碎米薺、台灣碎米薺都可食。富含蛋白質、脂肪、糖類、維生素及礦物質等。	茄科，三、四月生長。採收時只摘嫩心或漿果，大葉、果實不適合食用，成熟的果實(黑色)龍葵鹼則含量很少，可適量當野果吃。可用熱水先燙一下，減輕苦味。	菊科，來自南美，是臺灣佔領最大面積的入侵植物，從濱海至1500公尺到處繁衍；可取嫩葉嫩芽煮後快炒、煮湯、或排骨燉湯。
			
(註七)	(註三)	(註八)	(註九)
酢漿草	鵝兒腸	雞屎藤	昭和草
酢漿草科，匍匐性遊走莖，節間長根，葉具長柄，對生，倒心形。取榨漿草葉、莖，洗淨後不需燙過或煮過，直接炒蛋，一點酸味，更增加可口性，或行涼拌生食。(註十一)	石竹科，一年生或二年生草本，莖匍匐，圓柱形，稍帶紫色，柔軟多汁，具腺毛。葉對生，卵狀心形，緣波浪。鵝兒腸是休耕農田，菜圃的主角，同樣也是美味的野菜和民間常用的藥草。	雞屎藤，分佈於丘陵、平地、林邊及荒山草地。多年生蔓性草本。莖與葉有毛；葉狹長卵形，銳尖基部為心形。是水土保持植物，綠廊裝飾，根及莖可以食用。(註十二)	昭和草，莖直立，高約 40~100 公分，葉子基部羽狀深裂，葉緣有不規則的鋸齒形，葉子中間暗紅色，頭狀花序紅褐色。在山中部落食用野菜，俗稱山萵蒿就是昭和草。

### 三、食用野菜的注意事項

大部分喜歡吃野菜的人，普遍認為其新鮮沒有污染，對身體有好處。野菜不含脂肪、膽固醇，富含無機鹽、維生素等人體所需的營養成分，所含的食物粗纖維又可以促進消化液分泌和胃腸的蠕動，幫助營養的吸收和廢物的排泄。但是吃野菜並不是完全安全，不注意反而會對身體造成傷害。以下介紹關於吃食用野菜的注意事項。

- (一) 野菜要注意烹飪方法，野菜的烹飪注重保持其『野味』，可炒食、涼拌、做餡，燴炒、悶燒、煮熟，還可做湯或生食。關鍵在於野菜不同的特點選擇不同的烹調方法。
- (二) 野菜取材要新鮮，最好是能立即的洗切和下鍋，烹調的時間不宜間隔過長，避免造成維生素及無機鹽的損失。
- (三) 野菜不可多吃，野菜一般較少受到污染，也確實別有風味，可謂天然食物，但凡事講求適度。過量進食野菜，容易造成脾寒胃虛等疾病。像魚腥菜等少數野菜就有微毒，多吃有害，蕨類等野菜含過敏物質，多吃可能引起身體不適。因此食野菜不能偏食貪多。
- (四) 不認識的野菜不要吃，容易發生誤認的野菜不要食，以免中毒。
- (五) 久放的野菜不能吃，野菜最好是現採現吃，久放的野菜不但不新鮮，而且營養成分減少，味道很差。
- (六) 有苦味野菜最好少吃，苦味的野菜口味苦涼，雖然有解毒敗火之效，但過量食用，損傷脾胃。
- (七) 受污染的野菜不要吃，郊外化工廠等處附近空氣不佳，所生野菜容易吸收鉛等化學物質，廢水邊的野菜也常含有毒素，均不宜食用。所以採集的地點要慎選。(註十)

### 四、野菜的採集須知

- (一) 採集野菜時要看採的野菜分佈在哪裡而帶適當的裝備，有些野菜在路旁或空地上就有了，有些則生長在山野。
- (二) 在山野採集的話，最好著長袖衣物以及適宜爬山的鞋子，才比較不

會受傷，帽子可以保護頭部免於日曬，另外很多植物會有刺，帶手套會比較方便採集。刀子、剪刀以及小剷子等也是採集常用的工具。

- (三) 野菜採集之後最好放進塑膠袋中以免體溫讓野菜枯萎掉。
- (四) 採集葉菜類的野菜時盡量採集嫩莖葉，因為比較老的莖葉纖維質太多，會難以入口，採了形同浪費。
- (五) 採集根莖類的野菜時，切勿太急躁硬拔，這樣很容易把上面的葉子拔掉，結果想採的根莖還留在土裡，反而更難採集，可以利用剷子來方便作業。
- (六) 在林蔭的野菜通常會比較柔軟，但是味道以及甜度會比較差，相反的生長在陽光下的野菜則是比較粗糙所以只能採集嫩莖葉，但是味道比較甜。(羅婉甄，2008)

## 五、野菜的採集地點

採集野菜一般可採集生長於荒郊野外或是路邊的公共區域，採集地點並沒有固定，但以下幾個地點不可闖越也不可以私自破壞。

- (一) 國家公園內：在範圍的國家公園內，所有野菜都屬於被保護的資產，任何人不得隨意採集，除非事先得到管理單位的允許。
- (二) 保護區內：在非國家公園內的特殊地區，在保護區的生物具有各種價值，必須嚴加保育。在政府標示保護的範圍內，自然禁止採集野菜。
- (三) 私人土地或苗圃內：在私人土地內不論一花一草都屬於私有財產。某些私人的山地或園林，在入口標示牌就有告訴登山者，請他們止步也禁止採集果菜，這些地區也不能擅自進入，避免招惹不必要的糾紛。(註一)

## 六、食用野菜對身體的益處

關於食用野菜對身體的益處和療效很多，如果拿來藥用的話一定要請教過中醫師或合格的藥師。一般民眾對於野菜食用適量即可，過量進食野菜，容易造成胃及其他器官的負擔。以下舉例幾種常見的野菜。

- (一) 龍葵：如採茶葉一樣，只摘嫩心即可，太大的葉子、果實、大株反而不好，或煮魚脯湯，即為可口微苦可清熱、解毒、利尿、消腫之良菜。但含有微量毒素龍葵鹼，不可食用過量。
- (二) 昭和草：對於各種發炎症，外用消腫解毒有減緩的療效。
- (三) 細葉碎米薺：有清熱、消炎，醫療方面有治尿道炎、膀胱炎、痢疾、白帶之功效。(羅婉甄，2008)
- (四) 大花咸豐草：全草有利解毒、利尿、散瘀之效，治盲腸炎、肝病、糖尿病、咽喉腫毒、腸炎、子宮炎、感冒。
- (五) 雞屎藤：具驅風、鎮咳、祛痰、止瀉的功效，根及葉可直接藥用。
- (六) 香附子：用於胸悶腎痛、心腹疼痛、乳房脹痛、疝氣腹痛、月經不調、經期腹痛、胃痛、瘡瘍等有減緩的效果。(董淑芬，2006)
- (七) 鵝兒腸：解毒，消炎，祛瘀舒筋。治頭痛，牙痛，高血壓，月經不調，痔瘡。全草入藥。可當利尿及催乳劑，也可固齒、治頭痛、眼病及腫毒等。
- (八) 馬齒莧：有清熱解毒，散血消腫。內用治療急性胃腸炎、急性闌尾炎、乳腺炎、痔瘡出血、白帶；外用治療瘡腫毒，濕疹、帶狀疱疹。
- (九) 蒲公英：可清熱解毒、消腫散結，治療急性黃疸型肝炎。(簡錦玲，1999)

## 參●結論

在收集了這麼多的相關資料後，更深入的了解到平時被人看不起的路邊小草，搖身一變後，竟是端上桌的美味菜餚，或是強身健體的食物。食用野菜，若是只憑著一知半解，或是錯誤的僥倖心態，很容易誤食，造成身體上的負擔。在這個人人想開源節流的時代，食用野菜成了一種既實惠又方便的選擇。如何才能把野菜吃得健康又安心?原來這也是有一門學問的，任何食物吃得過量對身體都是種傷害。相反的，充分的準備和了解。不僅省了荷包也照顧了身體。

許多人認為只要採集到安全的野菜，就代表吃進健康。其實不然，野菜的食

用與採集也有一門學問。包括取材新鮮、烹飪方法、採集地點以及採集工具的使用，隨手亂拔可不是正確的。還有，依照採集的地點選擇適合的衣物。這種看似微不足道的小事，卻是常常被忽略重要關鍵。充分的準備才能有充分的滿足。另外，許多家庭習慣走傳統家庭買菜路線，希望這篇食用野菜淺談的小論文，能給更多人另一種選擇的參考。對於山中露營的旅人，也能就地取食，野外求生。

#### 肆●引註資料

註一、野菜的採集與利用。

<http://www.npgrc.tari.gov.tw/npgrc-web/publish/train/train01/class-4.html>。

註二、庭野省三（2007）。**家庭野菜園**。台北縣：楓書坊。

註三、牙齒保健與生態網。

<http://www.hsilo.gov.tw/mingyea/thumbnails.php?album=topn&cat=-150>。

註四、細葉碎米薺。<http://www.sln.ks.edu.tw/plants/yetsai/ye33.htm>。

註五、龍葵。[http://www.smes.tyc.edu.tw/~musso5/new\\_page\\_25.htm](http://www.smes.tyc.edu.tw/~musso5/new_page_25.htm)。

註六、大花咸豐草。<http://w3.cpami.gov.tw/khmp/inter-handbook/html/page81.htm>。

註七、酢漿草。<http://sjmm.loxa.edu.tw/02-03-41.htm>。

註八、西勾植物志。[http://www.seagle.net.cn/pic/IMG2\\_1319.JPG](http://www.seagle.net.cn/pic/IMG2_1319.JPG)。

註九、昭和草。<http://photo.fhl.net/main/plant/plant387.html>。

註十、食用野菜七大講究。<http://www.soucaipu.cn/zhishi/5245.shtml>。

註十一、羅婉甄（2008）。**四季野菜採集與料理**。台南市：大坤。

註十二、董淑芬（2006）。**我的野菜花園**。台北縣：麥浩斯。

註十三、簡錦玲（1999）。**臺北市常見的野菜：大自然饗宴**。台北市：台北市政府新聞處。