

台灣 正流行的 鄉土野菜

鄉土野菜在自然界已生存很久了，很早以前就被我們的老祖宗所鍾愛，有些年年栽種，時令一到處處可見。拜科技進步之賜，很多野菜被分析出具有很好的營養成分，值得認識它們。

■全中和



原住民部落常食用的民俗野菜

蔬菜是人們日常生活中所需熱量、礦物質、維生素及纖維素的重要來源。我們的先民在千萬年前從生活周遭取得野生植物，並做為食物或藥物，這種從野生植物演變為栽培作物的過程，形成農業最原始的型態。這種植物利用是地方文化和傳統不可分割的一部分。

由於作物在種類、季節、形態、味道、顏色、質地等方面的差異，其使用方法也各有不同，從各民族所使用作物的差異，可看出一些民族飲食特色，以及所衍生出的多樣、豐富的文化。多元飲食文化的充分利用，也可以使人達到營養均衡的健康狀態。

植物擁有的遺傳物質，是維繫自

然界以多樣性持續存在的珍貴資源，從原住民部落對原生野菜的採摘食用、栽培，以及研究機構取來做為育種材料等可以一窺究竟。東部地區原住民約占人口的1/4，有阿美、泰雅及布農族。部落裡的野生植物種類繁多且多數未被破壞，從他們採集與栽培利用的蔬菜裡可以找到真正的野味，其中很多目前在山海產店裡頗受歡迎，甚至在都會區的餐館裡也流行。南部高雄美濃客家庄對於鄉土野菜的利用也具特色，甚至是全台灣有名的特產。

山林裡的野菜

東部地區山林裡最常見的野菜當



台中市西區一般人家野菜園一角



集集山區叫賣過溝菜蕨



在灌溉排水方便處大面積經濟栽培的過溝菜蕨

我們的先民在千萬年前從生活周遭取得野生植物，並做為食物或藥物，
 這種從野生植物演變為栽培作物的過程，形成農業最原始的型態。
 這種植物利用是地方文化和傳統不可分割的一部分。



台中大坑小學校園裡生長良好的山蘇花



野生瓦氏鳳尾蕨嫩芽常被原住民採摘販售



屏東縣枋山鄉山區山蘇菜裝籃待運

屬蕨菜，其中最早被採摘食用的是蹄蓋蕨科過溝菜蕨，也是廣被栽種的蕨菜。它喜歡水分多、濕度高的地方，東部地區是最佳的生長環境，栽培面積廣。目前每年進入台北第一市場批發的量超過17萬公斤，大部分的家庭

主婦都熟悉這種蕨菜。

後來居上的是鐵角蕨科的山蘇蕨菜（山蘇花，一般食用及栽種的品種是南洋山蘇），可以說是目前最受歡迎的蕨類蔬菜，栽培的面積最廣，在花蓮地區超過1,000公頃。目前每年進入

台北第一市場批發的量超過20萬公斤，是現今都市餐館及風景名勝地區最常採用的蕨菜，其繁殖及栽培管理技術已經被深入研究推廣，是台灣地區重要的蕨類蔬菜。另一種是又苦又大的蕨菜—瓦氏鳳尾蕨，在花蓮地區

水生的野菜生活在水田裡，部分是水田雜草，因被大面積栽種成為特產野菜，著名的美濃三寶是箇中代表。



平地栽培的瓦氏鳳尾蕨植株高大



瓦氏鳳尾蕨的育苗 瓦氏鳳尾蕨在花蓮地區的市場很容易買到，可以利用人工繁殖種苗栽種，但因具有苦味，較少被經濟栽培。



在花蓮市重慶市場販售的黃藤、瓦氏鳳尾蕨等野菜。



花蓮縣光復鄉黃藤的大面積經濟栽培

的市場很容易買到，極受原住民喜愛，可以利用人工繁殖種苗栽種，但

因具有苦味，較少被經濟栽培。

進入山區常可看到屬於棕櫚科的黃藤，分布在2,000公尺以下的闊葉樹林內，東部地區玉里、瑞穗及南澳

台灣休耕農田面積廣闊，經過整地的田區，都會長出為數眾多的野草，其中可以做為野菜食用的相當多，常見的有茄科的龍葵及莧科的烏莧。



山胡椒粒 一般取來做為滷肉、醃製肉類及魚卵產品時的香料。



高雄縣美濃鎮板條店裡的學菜



高雄縣美濃鎮的學菜（鴨舌草）栽培 學菜春夏季生長旺盛，不畏颱風雨水侵襲，是優良的夏季蔬菜。



高雄縣美濃鎮辛苦的野蓮採收作業

山區野生族群分布廣。早期是製作藤椅等藤製品的材料，現已被大面積栽培。黃藤的嫩心莖在花蓮是喜宴辦桌時上等的湯材，原住民至今仍會採集野生藤心食用。木本植物入菜的則有東部地區低海拔山區常可看到的山胡

椒（原住民語叫馬告），一般取來做為滷肉、醃製肉類及魚卵產品時的香料。

水生的野菜

水生的野菜生活在水田裡，部分

是水田雜草，因被大面積栽種成為特產野菜。著名的美濃三寶是箇中代表：學菜（鴨舌草），春夏季生長旺盛，不畏颱風雨水侵襲，是優良的夏季蔬菜；野蓮（龍骨瓣杏草），是早期美濃中正湖的水生植物，可食用部分

拜科技進步之賜，很多野菜被分析出具有好的營養成分，除了含有豐富的礦物質外，還有維生素A、維生素C、葉酸、膳食纖維等，或其他有利用價值的藥用成分。



高雄美濃的野蓮栽培（左上角是中正湖）



高雄美濃板條餐館的野蓮名菜

是成株葉柄；另一種是有苦味的尖瓣花，又名水金鳳，屬於桔梗科一年生草本植物，莖葉都可食用，是消暑降火氣的好菜。

這3種水生野菜的熱量低（16～23kcal / 100g），礦物質含量豐富，已被美濃地區農民大面積栽種。進入美濃街上很容易就可以買到，在台灣其他地區則鮮少栽種及食用。



美濃水田的尖瓣花被刻意管理而生長良好 尖瓣花，又名水金鳳，屬於桔梗科一年生草本植物，莖葉都可食用，是消暑降火氣的好菜。

平地野菜

平地野菜一般就是很容易在田野自然生長繁殖的雜草，或在農民耕種的田區自然生長但常被保留下來的野草。台灣休耕農田面積廣闊，經過整地的田區，都會長出為數眾多的野草，其中可以做為野菜食用的相當多。市場上常見的有茄科的龍葵，其葉片的維生素A含量經過農試所的分析可達5,472IU / 100g。此外還有莧科的烏莧。這些野草被刻意種植的很少，卻是很常被保留當野菜。

目前最廣泛栽種的野菜則有田麻科的黃麻，分圓果種（東部地區原住民最常栽種）和長果種（中部地區常見栽種販售）葉用黃麻。其中長果種葉用黃麻經過分析， β 胡蘿蔔素含量高達7,850IU / 100g，鐵質含量也有7.70mg / 100g。以嫩葉煮湯，湯汁濃稠，入口滑潤，清涼退火，是一道上品的鄉土野菜。

其次是野生苦瓜，在阿美族部落



秋冬季生長最好的龍葵植株





肥沃土地裡的野生烏莧



台東縣卑南山區的野生苦瓜



黃麻是阿美族栽種最久的野菜之一



花蓮3號苦瓜新品種有野生苦瓜的風味

常被栽種，莖葉及果實都可作菜。花蓮區農業改良場選拔改良山苦瓜栽培品種，96年新育成「花蓮3號」苦瓜，單果重約160g，維生素C含量171.2mg/100g及葉酸含量167.2 μ g/100g都相當高，是保健蔬菜的最佳選擇。

台灣原生植物種類繁多，其中很多是老祖先就已食用，至今仍被摘食或栽種的。拜科技進步之賜，很多野菜被分析出具有好的營養成分，除了含有豐富的礦物質外，還有維生素A、維生素C、葉酸、膳食纖維等，或其他有利用價值的藥用成分。這對

蔬菜品種的改良與推廣助益良多，也給消費者帶來更多健康食材的選擇。□

全中和

行政院農業委員會花蓮區農業改良場