

## 壹、前言

### 一、研究動機

我們學校位於東昌社區，大部分都是原住民，屬於阿美族里漏部落，部落裡的人，大部分以農耕、捕魚、採集野菜維生，野菜更是原住民重要文化的資產，加上學校附近有許多野菜，農業改良場的老師選定我們學校進行常見野菜復育的計畫，於是我們選了野菜作為此次小論文的主題，我們選了巴蔘、落葵、糯米糰、苦茄、雞心椒、馬齒莧，等六種野菜進行復育，我們決定針對這六種野菜進行研究並探討其用途。

### 二、研究目的

為了想要充分了解野菜及其用途，我們有三種方式可以了解野菜的知識

(一)我們請了農改場邱晨老師和信宇老師教我們野菜得的知識

(二)我們上網查詢資料，幫助我們快速的了解知識

(三)我們實際動手來種植以上六種野菜

(四)等野菜成熟時，我們實際把野菜做成料理來品嚐野菜的味道，或實直接生吃野菜

### 三、研究方法及流程

把研究透過資料收集、實地踏查、訪問老師，初步了解了野菜在原住民的中的價值。藉由實地踏查後透過煮食體驗品嚐野菜的味道。研究流程如下。

#### (一)資料收集

我們親自搜尋網路的資料，以下如圖文所敘述

1.中文名稱；巴蔘(又名大頭根)在阿美族語中名為 **Tatukem** 科名；馬齒莧科

別名；野人蔘、假人蔘、土高麗蔘、台灣人蔘、蔘仔草、蔘仔業、土洋蔘、東洋蔘、波世蘭

原產地；奈及利亞

分布；低海拔山野、荒地

用途；清熱、涼血、補氣血、解毒、醒腦、促進食慾、消炎、消瘡毒、消除疲勞、抗癌、剋糖尿、防感風邪、防老化、防癡呆健忘、壯陽、防高低血壓、自律神經失調、保肝解酒、健腦。

2.中文名稱；落葵

科名；落葵科

別名；天葵、藤菜、潺菜、螞菜、牛皮凍、皇宮菜、胡臙脂、臙脂豆、軟筋菜、軟姜仔、螞公菜、臙脂菜、龍宮菜、非洲菠菜。

原產地：中國大陸、泰國、非洲、印度  
分布：目前在台灣向陽處的野地、淺山區域常見  
用途：嫩枝叶可作蔬菜；全草可供药用，清凉凉血，外敷治痈毒

### 3.中文名稱；糯米糰稱為【hakhak】

科名：蕁麻科  
別名：：糯米草、糯米菜、紅米藤、紅飯藤、紅骨藤、米漿藤、蔓苧麻  
原產地：印度、馬來西亞、菲律賓、中國大陸(長江以南各省)、越南、日本  
分布：台灣東南部地區  
用途：清熱、解毒、健脾、止血之效

### 4.中文名稱；苦茄阿美語名字叫 tayaling

科名：茄科科屬  
別名：韮、韮草、小苦耽、苦韮草、燈籠草、燈籠果、天泡草、燈籠泡草、酸漿、燈籠酸醬、炮仔草、登郎草、蝶仔草、掛金燈、博仔草、疔人仔草、鬼燈籠、錦燈籠、皮弁草、天泡草、洛神珠、白厚朴  
原產地：非洲、南美巴西、秘魯等地。  
分布：島低海拔之山野、田園及荒廢地間，蘭嶼也有  
用途：苦、辛、溫，有毒性，具有消腫止痛、解熱平喘、消炎利濕、鎮咳祛痰之功效，可治肝炎、肺炎、關節炎風濕痛、氣管或支氣管炎、哮喘胸痛、痙攣性咳嗽、骨髓炎、胃痛、牙痛、皮膚病、腫毒等。

### 5.中文名稱：雞心椒.

科名：茄科  
別名：小米辣、雞心辣椒、雞嘴椒、辣虎等  
原產地：印度、歐洲、南美以及中國大陸的雲南等地  
分布：中南部，嘉義、南投、高雄、屏東和花蓮  
用途：台灣的雞心椒，每種都有其獨特的風味和辣度

### 6.中文名稱：馬齒莧

科名：馬齒莧科  
別名：馬生菜、馬齒菜、馬屎莧、五行草、酸莧、豬母乳、馬勺菜、地馬菜、馬蛇子菜、長壽菜、老鼠耳、寶釧菜。  
原產地：非洲南部  
分布：臺灣全境平野、荒地、海濱、耕地旁  
用途：清熱解毒、散血消腫、除濕止痢、利尿潤肺、止渴生津

## (二)實地踏查,看看校田的植物狀況如何

我們第一把他種下去時，他還只是一株苗，我們細心照顧這株苗，但是事情不會那麼容易，我常常忘記澆水、有一些會吃植物的重跑來吃我種的植物。但是經過近乎一個月後，那一株苗如今已變成了可以吃的食物，但是最後還是進入了我口中。



種植野菜



種植野菜，為野菜澆水

## (三)實際料理

老師帶著野菜讓我們們親手做料理，老師教我們先去洗鍋子和洗菜，然後把菜放進鍋哩，放入但花再等一等，新鮮的野菜蛋花湯就做好了。



製作野菜蛋花湯



製作野菜料理

## 四、研究結果

我們原本不愛吃的野菜，弄成了多種料理，讓我們重不愛吃，變成了愛吃，讓我們的野菜知識增加，並且煮的東西讓我們吃得很高興，希望我們能一

起復育各種野菜，這樣就不用花錢買菜，而且還很好吃

#### 五、參考資料

[https://www.youtube.com/watch?v=qKQYndFMSml&ab\\_channel=IPCF-TITV%E5%8E%9F%E6%96%87%E6%9C%83%E5%8E%9F%E8%A6%96](https://www.youtube.com/watch?v=qKQYndFMSml&ab_channel=IPCF-TITV%E5%8E%9F%E6%96%87%E6%9C%83%E5%8E%9F%E8%A6%96)

[https://www.youtube.com/watch?v=1zvhyOJ3qiA&ab\\_channel=%E5%85%AC%E5%85%B1%E9%9B%BB%E8%A6%96-%E6%88%91%E5%80%91%E7%9A%84%E5%B3%B6](https://www.youtube.com/watch?v=1zvhyOJ3qiA&ab_channel=%E5%85%AC%E5%85%B1%E9%9B%BB%E8%A6%96-%E6%88%91%E5%80%91%E7%9A%84%E5%B3%B6)

[https://www.youtube.com/watch?v=k1vjDPLRLT0&ab\\_channel=IPCF-TITV%E5%8E%9F%E6%96%87%E6%9C%83%E5%8E%9F%E8%A6%96](https://www.youtube.com/watch?v=k1vjDPLRLT0&ab_channel=IPCF-TITV%E5%8E%9F%E6%96%87%E6%9C%83%E5%8E%9F%E8%A6%96)