

野菜植物的認識及料理介紹



國立宜蘭大學 生物技術與動物科學

系

林育安 博
士









為何要認識野菜植物呢？

SEI 三立新聞 HD LIVE

氣象主播 廖婉婷

各地陣風預測

臺南市 9-10級

00:37:04

超強暴風圈襲台 梅姬估午後花東一帶登陸

大雪釀災 屋頂積雪夾雪塊砸落 土耳其2路人遭埋送醫

三立新聞

變德姆穿心颱

形會比較明顯，溫度

台北

最新 颱風還沒到 高麗菜一顆漲破兩百

11:54 今日氣象 宜蘭 31-34 花蓮 31-33 台東 32-34

10:11

颱風菜價波動

小白菜（蚵仔白）頂級批發價

7/13 14元/公斤

7/14 53元/公斤

晚間新聞 PTS EVENING NEWS

颱風蔬菜慣例漲價 週二後將回穩

資料來源：台北農產運銷公司

民視新聞台 HD

最新

最新泰利路徑可能再北轉 影響程度仍需觀察

彰化

民視新聞 FTVA NEWS HD

颱風後繼續漲？果菜市場：視災情狀況





新聞報導颱風快來了，
我們趕快去買菜囤積，
免得菜價上漲了。

不用擔心，我認識一些
野菜，待會我們去摘些
回來就好，不用擔心菜
價上漲的問題。





郊遊踏青



減少荷包支出



生態體驗營



露營、爬山



野菜



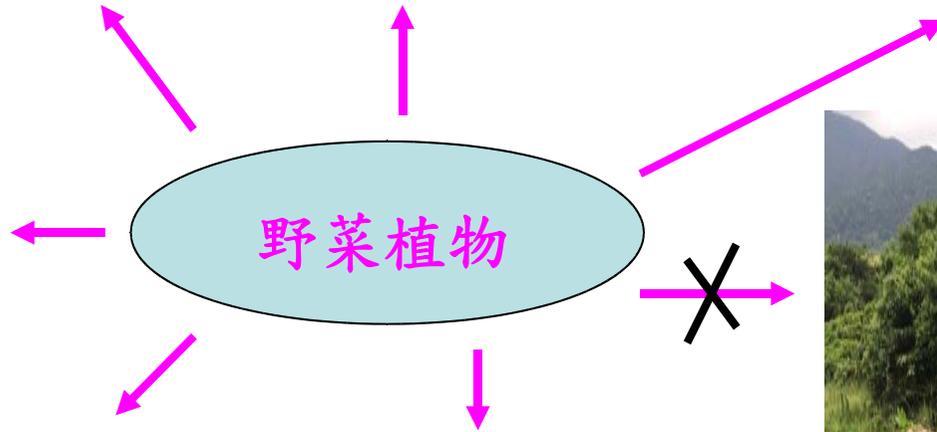
野外求生體驗營

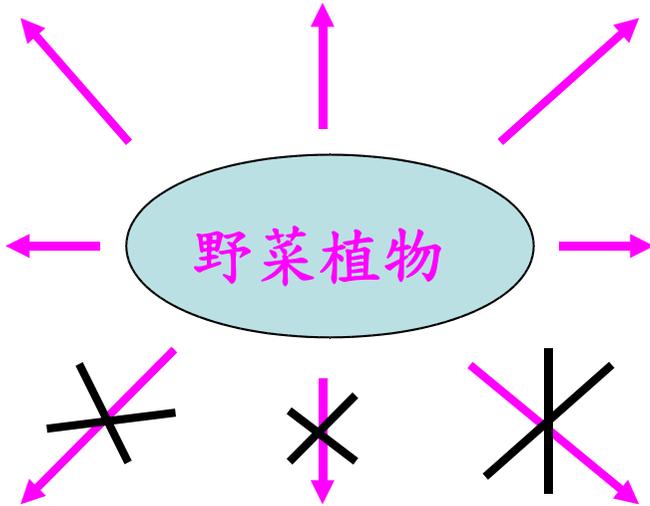


山難

什麼叫做野菜植物呢？







蓼科-大羊蹄 2010-03-05 <http://taconet.pixnet.net>



採摘野菜原則



我要摘一点回家吃

鑫动视界

採集地點

野蔬野果生長在任何它們能夠適應的角落，是以採集地點並沒有固定。

絕對不可闖越和採摘地區



軍事要地

保護區

私有土地或園圃內



採集對象



量多、生長快速

量少、稀有



大安水蓼

思索一下，您認識
那些野菜植物呢？



西番蓮科



毛西番蓮



三角葉西番蓮



百香果

桑科



構樹



稜果榕



雀榕



大果榕



牛奶榕



島榕 19



小葉桑



愛玉子



薜荔



黃金桂



麵包樹



台灣天仙果



葎草 20

菊
科



艾草



咸豐草



昭和草



苜蓿菜



鱧腸



兔仔菜



鼠麴草



鼠麴舅



假吐金菊



苦苣菜



羊帶來



黃鶴菜



台灣蒲公英



西洋蒲公英



台灣款冬



大薊



山萵苣



一點紅

蘋
科



田字草

觀音座蓮科



觀音座蓮

烏 毛
科



烏毛蕨

桫欏
科



台灣桫欏





蕨
科



腎蕨



長葉腎蕨

蹄蓋蕨科



過溝菜蕨

鐵角蕨科



山蘇

香蒲



香燭

薑
科



月桃



野薑花

露兜樹科



林投

荨 麻
科



水麻



矮冷水麻



密花荨麻



咬人猫

咬人狗

蓼科



羊蹄



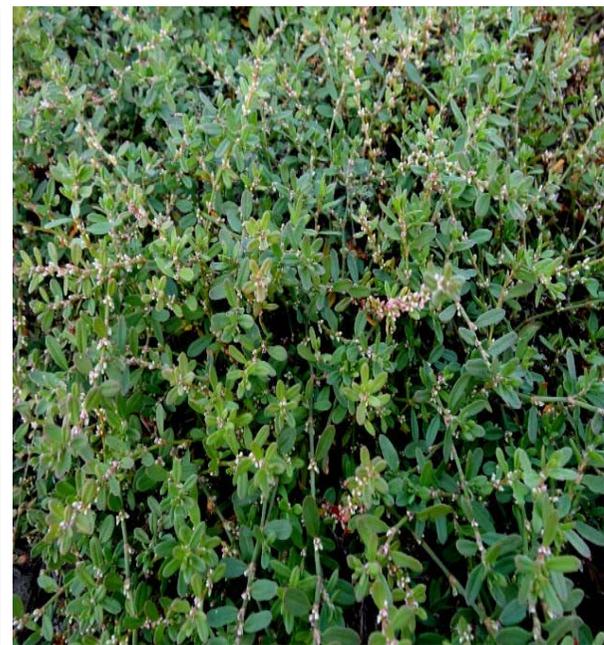
火炭母草



扛板歸



虎杖



節花路蓼



睫穗蓼



小酸模

三百草科



魚腥草

蓼科



臭杏



戟葉蓼



小葉灰藜

苋
科



野苋菜



刺苋



節節花



長梗滿天星



紫莖牛膝



青箱

馬齒莧科



馬齒莧



毛馬齒莧

楊 梅
科



瑞葉楊梅

薔
薇
科



龍牙草



蛇莓



台灣莓



台灣草莓



凱葉懸鉤子



玉山懸鉤子



山櫻花



玉山鋪地蜈蚣



刺萼寒梅

酢漿草科



酢漿草



紫花酢漿草

豆
科



雞眼草



鐵掃帚



熱帶葛藤



葛藤



白三葉草



紅三葉草

山
蘇



鐵角蕨科



「歪頭菜」、「路姑」、「雀巢羊齒」、
「鳥巢羊齒」、「王冠蕨」和「台灣巢蕨」





南洋山蘇花

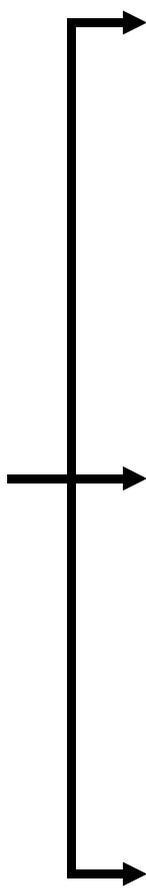


台灣山蘇花



山蘇花

原生種



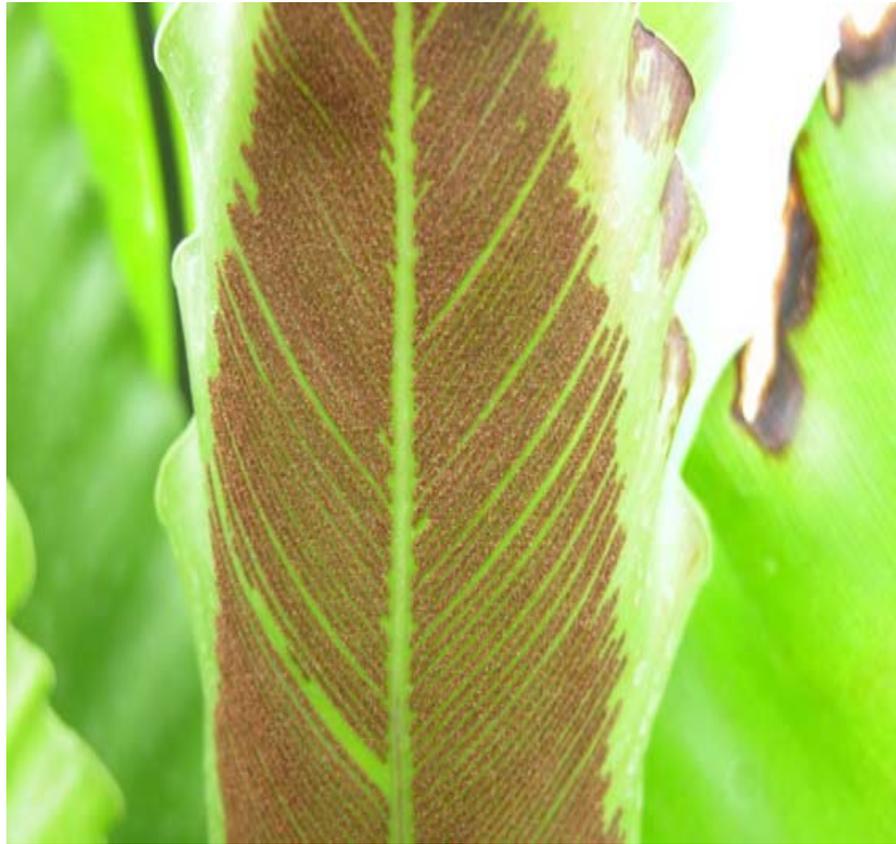
南洋山蘇花



台灣山蘇花



山蘇花



山蘇、台灣山蘇與南洋山蘇

由葉背中脈稜脊有無區分

山蘇無稜脊



台灣山蘇無稜脊



南洋山蘇有稜脊



買山蘇要選這種
有稜脊的就對了









<http://blog.xuite.net/sandyhung0516/wretch>

Sandy & Michael





礦物質 (鈣、磷、鈉、鉀、硫、鐵、鎂、鋅、錳)

水份 (含 91%)

粗蛋白質

碳水化合物

維生素 C

利尿

消腫

補血

高血壓 ↓

糖尿病 ↓

活血

去瘀血

強筋骨

膳食纖維

便秘 ↓



山蘇營養成份表

成份	單位
水份	91.23%
粗蛋白質	2.82%
粗脂肪	0.64%
碳水化合物	2.92 公克
粗纖維	1.19%
灰分	1.12%
維生素 C	78.9 mg
鈣	37 mg
硫	18 mg
磷	86 mg
鉀	498 mg
鈉	4 mg
鎂	49 mg
錳	1 mg
鐵	0.68 mg
鋅	0.51 mg

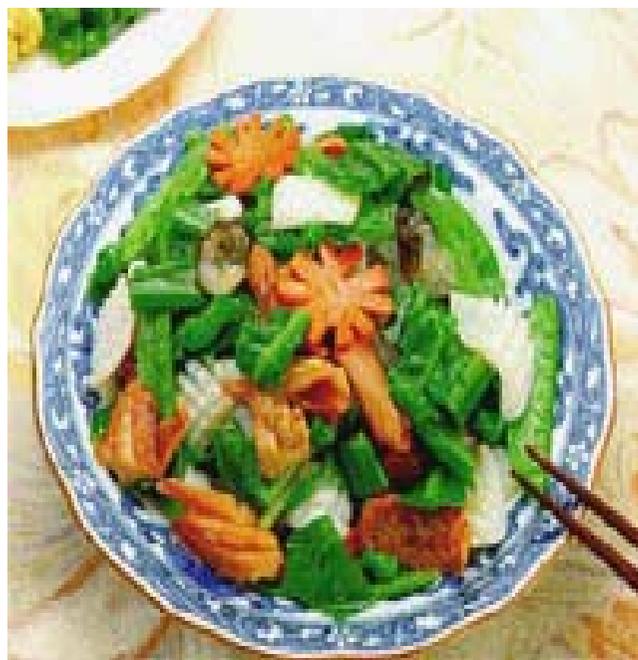
山蘇料理











F★
謝麗金 VS 林秀琴
明星親子料理PK賽

都可以請小朋友幫忙做





過溝菜蕨



蹄蓋蕨科



「過貓」、「山鳳尾」、「食用雙囊蕨」、「過衰貓」、
「蕨貓」、「蕨山貓」、「山貓」、「蕨萁」



人間四月天遊花蓮

添丁野菜園

為本店必吃招牌菜...讚~好吃!!

招牌土產	鹽酥溪產	手挑野菜
白斬土雞肉	鹽酥溪魚	涼拌過貓
龍鬚炒鮮肉	鹽酥溪蝦	嫩綠山蘇
招牌山鹿肉	鮮炸溪歌魚	有機牧草心
招牌山豬肉	黃金海鮮排	梅干桂竹筍
招牌山羊肉	滋滋料理	鹹蛋山苦瓜
炭爐鹿肉乾	香酥蜂蛹	山筒蒿(昭和草)
黑胡椒駝鳥肉		葉下紅(紫背草)
涼拌山豬皮	熱水湯	梨山高麗菜
脆皮香酥雞	竹筍排骨湯	地瓜葉
香蔥炸肥腸	酸菜肚片湯	麵水飯
香蒜鹹豬肉	酸菜鴨肉湯	白飯
現撈仔螺肉	野菜湯(龍葵)	炒麵
	蛤仔湯	燙白麵

忙碌中若忘了微笑~請見諒~ 祝您新年快樂

Joy's Life

<http://blog.yam.com/joy0616>



維生素 A、C 及 B2 ↑
、B6

粗蛋白含量有 3.3 公克
，比許多蔬菜都來得高

膳食纖維含
量很豐富

菸鹼酸 ↑

(有助於皮膚及
神經系統健康)



鐵、鋅及鉀 ↑

錳 ↑

(促進發育和紅血球生
成對內分泌活動、酵
素運用及磷酸鈣的新
陳代謝有幫助)

解便秘

具有清熱、解毒及利尿的作用

經常腹瀉或有潰瘍的患者要避免食用

過溝菜蕨料理





腎蕨





球蕨、玉羊齒、鐵雞蛋、腎鱗蕨、圓羊齒、鳳凰蛋、雉雞蛋
、夜明吐珠、山豬仔卵核、山豬腎子、耳基假石葦





腎蕨料理



龍
葵





龍葵料理









川
十





洋藤三七、落葵、藤子三七



擴張冠狀動脈降低其阻止

富含豐富的蛋白質、碳水化合物、
維生素、胡蘿蔔素等營養物質

止血

散血

定痛

膽固醇↓



鉀含量豐富，可幫助「控制血壓」

鐵質含量高，有「補血」效果

水溶性纖維含量高，能改善腸道環境，「幫助排便」

免疫力過高→ 容易過敏

免疫力過低→ 容易感冒、大小病不斷

免疫調節作用

川七料理









謝謝聆聽

敬請指教

