

慈小遊騎兵隊 書面報告

投稿類別:本土關懷

野菜園的古老智慧

作者:

泰漢.尤巴斯 慈大附中國小部 六年級

洪增桔 慈大附中國小部 六年級

楊予安 慈大附中國小部 六年級

徐益森 慈大附中國小部 六年級

指導老師:

江拓霖老師

蕭幸青老師

壹、前言

一、研究動機與目的

學校的校園裡長滿了許許多多的植物，我們很喜歡在下課的時候，在校園裡面拈花惹草。常常會發現有一些野花野草，似乎曾經在某些書裡看過他們，為了一探究竟，我們就到圖書館借閱了相關的書籍，才發覺這些不知名的野花野草，竟然都是可以食用的野菜呢！而且這些野菜自成一個系統，最了解他們的，還是我們的原住民朋友，他們不但熟知野菜，運用這些大自然的禮物，還發展出一套充滿智慧的野菜文化。

我們規劃了一趟馬太鞍濕地之旅，探索野菜的寶庫，並且邀請了多位野菜達人，向他們學習寶貴的知識與經驗。從一株不知名的小小野菜，我們竟看到了一個大大的，充滿著古老智慧的野菜世界。

二、研究問題

- (一) 認識我們本地的野菜。
- (二) 探索原住民的野菜文化。
- (三) 探討原住民對土地耕作的經驗傳承。
- (四) 分析與討論原住民的生態智慧。

三、研究架構



貳、正文

一、鄉間、山林遍見的豐富野菜

我們花蓮有種類非常豐富的野菜，這些看起來都像是不知名的雜草，其實可真的是非常了不起，他們不但是可食用且營養豐富的食物，部分還可入藥，提供療效。能夠慧眼識英雄的，是在這塊土地生活悠久的原住民，傳承自原住民先祖的智慧，他們不但把大自然當成了廚房，還有一套永續的生態哲學，這與我們熟知的慣行農法有很大的不同。

為了能夠更深入的認識野菜，我們在一個風和日麗的週末造訪了馬太鞍濕地。我們邀請了一位專門在光復地區種植野菜的陳叔叔，來為我們介紹馬太鞍濕地的豐富野菜生態。這裡不愧是野菜的寶庫。乍看之下，到處是綠樹和瀟灑的雜草，但是在陳叔叔的解說之下，我們才一一的發現了好多曾經在圖鑑裡面看過的野菜，像可愛的龍葵，個頭雖不高，但是油綠綠的葉子，加上葉梗上結的紫色小漿果，真的是好看極了；水溝旁長著不起眼的野牡丹，它的嫩葉嘗起來卻有一股果酸的清香(圖一)；沒走幾步路，又看到了身旁長著藤蔓，上頭還長著刺呢！看起來還真是嚇人，原來這就是鼎鼎有名的黃藤(圖二)，黃藤的嫩心不但可提供食用，整株還能作為建築材料或是繫綁的用，集多功能於一身。我們還看到了過溝菜蕨(過貓)，結果陳叔叔告訴我們這個可不是過溝菜蕨(過貓)，而是小毛蕨，不能吃的，小毛蕨的末端有白色小絨毛，過溝菜蕨(過貓)則是光滑鮮綠，以此作為辨別。



圖一：陳叔叔帶我們嘗一嘗野牡丹的嫩葉。 圖二：黃藤身上滾著刺，很是嚇人。

一個早上下來，我們認識了大約三十多種的野菜，而且我們才發現，這裡有好幾種野菜在我們校園裡也都看得到呢！原來野菜離我們這麼的近。

為了確認野菜是不是也可口好吃，我們中午便在欣綠農場享用了野菜大餐。

野菜園的古老智慧

炒土人參、木鱉子、葛仙米藻(圖三、四)還有綜合野菜湯，每一道菜都好好吃，原來我們還有疑慮，擔心也太會苦澀難入口，這下才發現他們可真是山珍美味呢！



圖三、圖四：美味可口的炒木鱉子果實以及炒葛仙米藻。

這些在地生長的野菜，生命力強，分布廣泛，因為他們在這塊土地生長更久遠了，他們是這裡的原生植物。

二、擁有優勢的本地原生植物

原生植物是指自然狀況下生存在特定生態環境中的植物，這些植物在這個地區經過長時間的演化，已適應當地地質、水文及氣候。原生植物經過長期和本地環境共同演化的結果，早已適應氣候、土壤並且和野生鳥類、昆蟲、土壤裡的微生物等產生相互依存的關係，因此，在具有在地優勢的條件下，不需噴灑農藥，不需額外施肥，就可以生長得很好，可說是本土生態系統穩定最好的選擇。

三、原住民的野菜分類

本地的野菜種類繁多(圖五)，山林、野地、溪流旁、甚至就在路邊，都能見到不同種類的野菜，琳瑯滿目的，到底要怎樣分類較為恰當呢？其實，按照原住民朋友最簡單的方法，就是依據所食用的部位來區分，可分成：吃葉子的野菜、吃嫩莖的野菜、吃花的野菜、吃果實和種子的野菜、吃植物地下部分的野菜，以及藻類。



圖五：吃葉子的野菜種類繁多。(圖片來自台灣好農部落格)

野菜園的古老智慧

(一) 吃葉子的野菜

以葉片及嫩莖為食用部分，常見的如：昭和草、紫背草、龍葵、落葵、兔兒菜、咸豐草、水芹菜、過溝菜蕨(過貓)、刺莧、野莧、馬齒莧、土人參、山蘇、山苦瓜(葉)、木鱉子(葉)、山萵苣、火炭母草、梨瓜嫩葉(龍鬚菜)、黃麻嬰等。

(二) 吃嫩莖的野菜

以植物的「心」為食用部分，常見的如：五節芒、象草、山棕、黃藤、林投、檳榔心等植物的嫩心以及箭筍。最具代表性的是阿美族的「十心菜」(吳雪月 2000)，包括：黃藤心、林投心、芒草心、月桃心、檳榔心、山棕心、甘蔗心、鐵樹心、椰子心和台灣海棗心。

(三) 吃花的野菜

以花為食用部分，常見的如：野薑花、油菜花、朱槿、紫花酢漿草、美人蕉等。

(四) 吃果實和種子的野菜

以果實和種子為食用部分，常見的如：麵包果、樹豆、山苦瓜、木鱉子、羅氏鹽膚木、秋葵、構樹(果實)、梨瓜、翼豆、茄冬等。

(五) 吃植物地下部分的野菜

以植物地下部分(根、莖)為食用部分，常見的如：蕨蓐、葛鬱金、樹薯、地瓜等。

(六) 藻類

最常見的是葛仙米藻，又稱為「情人的眼淚」或是「雨來菇」，雨後常見原住民朋友拿著袋子在草地上撿拾，是野菜裡比較少見的陸上藻類。

四、春夏秋冬四季都有野菜

野菜世界哩，有些是四季都可以採收的，例如山蘇、過溝菜蕨(過貓)、落葵、野莧、山苦瓜葉、甘藷(葉)、甘藷、龍葵、昭和草、紫背草、兔兒菜、鵝仔菜、五節芒、黃藤等；有些則是分別在不同季節，有各自繁茂的生長期。例如：

春季的野菜有馬齒莧、土人參、刺莧、山芹菜、水芹菜、糯米糰等。

夏季的野菜有葛仙米藻、麵包果、土人參、木鱉子葉、山苦瓜、水芹菜、象草心、桂竹筍、箭竹筍等。

秋季的野菜有刺莧、木鱉子、木鱉子葉、甕菜、象草心、山棕心、林投心、野薑花等。

野菜園的古老智慧

冬季的野菜有刺莧、山芥菜（葶蔞）、水芹菜、龍葵、飛機草、苦苣菜、山棕心、林投心等。

由於我們台灣位處亞熱帶地區，這些野菜一年四季都有不同的種類可以採收，而且在春季以及冬季能採收的野菜特別鮮嫩好吃呢！

野菜除了食用，還有藥用及宗教祭儀的功能。從阿美族的祭儀、民俗醫療體系中，可以看到阿美族人以野生植物入藥，過去在醫學不發達的傳統社會中，這些藥用植物扮演著相當重要的角色。

五、草生栽培的火龍果及野菜園

我們也拜訪了位於南華村的林阿姨的草生栽培的火龍果果園和野菜園（圖六）。林阿姨是一位阿美族原住民長者。她告訴我們，其實，阿美族的老祖先就秉持著與大地一起生息，因此對於環境總是做最友善的對待。我們很好奇，為什麼在她的火龍果園子裡，長滿了一大堆的草？林阿姨解釋說，土壤被草覆蓋後可以減少水分的蒸發，達到省水和減少人工灌溉次數，讓土壤有更好的保水度。當老的草根死亡腐爛的時候，會留下空隙，讓土壤中的水份更好流動，導水度變好讓作物的根部不會長時間泡在水裡而窒息。而且，有覆蓋草的土地比較不會因為雨水沖刷讓養分流走，影響土壤酸鹼值，土壤如果酸化可是會影響作物的產量和品質。林阿姨說，要讓作物有好的生長環境，土壤絕對是最首要的，為了讓土裡能有好的微生物，她會特地到山上原始林地，挖回一些林蔭下的淺層土，這些土壤沒受過污染，因此保有健康的微生物群。原始林土壤拿回來後，她會混入稻殼以及特調的蔗糖蜜，放進加蓋的容器裡靜待一個月，目的是要增殖這些好菌，再將他們播灑在果園裡，讓果園裡的土壤變得更健康，連蚯蚓都能長的非常好呢！



圖六：火龍果果樹行間長滿野菜和野草



圖七：園裡一角長滿茂密的龍葵野菜

野菜園的古老智慧

其實，草生栽培除了作物間的草之外，她的果園裡在草裡頭還有野菜呢（圖七），比如野苧菜、大花咸豐草、昭和草、龍葵等；圍牆旁的圍籬爬滿了山苦瓜（圖八），既是庭園造景，又能提供美味瓜果。煮飯前，到園裡摘一些，就是一道健康養生的美味菜了。

我們也很關心田裡的雜草會不會和火龍果搶著吸收土壤裡的養份？林阿姨告訴我們，某種程度上來說的確有爭奪養分的問題，可是從另一個的角度來看，草可以幫忙吸收土壤中的養分，像是氮，等到草類死掉之後，還是會釋出這些養分，讓作物吸收，這就是一種自然的循環；或者是挑揀剩下的野菜葉，也可以丟回園子裡當作地肥，一點都不浪費（圖九）。



圖八：圍籬的山苦瓜，是造景也是美食。 圖九：揀菜的剩葉回歸土地作綠肥。

園子裡還有許許多多的昆蟲，像是土壤裡的蚯蚓，草堆裡的蚱蜢和瓢蟲，甚至還有蛇類，和來自於林間的鳥類，也會來偷吃火龍果。林阿姨覺得，這些火龍果來自於土地，除了部分是她要收成的以外，應該留一部分給這些動物和昆蟲來食用，因為，大家本來就是在大地裡互相依存，我們覺得這正是阿美族的祖先傳承下來的智慧呀！

六、透過世代傳承的耕作智慧

住在萬榮鄉的尉哥哥，因為對於原住民文化的熱愛，放棄求學時主攻的戲劇專長，選擇回到家鄉萬榮，向原住民鄉親們學習耕種小米等部落作物（圖十）。尉哥哥的耕地在馬鞍溪畔，田地砂石多，土壤貧瘠（圖十一），不過，尉哥哥一點也不擔心，他向部落裡的老人家學習耕作方法。溪畔貧瘠的土地，仍可讓原生植物茂盛，因此尉哥哥選擇種植部落野菜，一期小米，一期豆類植物，透過輪種和豆科植物為土地增添肥力。為什麼種植的是小米呢？台灣原住民各族幾乎都有小米的神話傳說，

野菜園的古老智慧

小米是神聖的農作物，小米的播種到收割、貯藏都有祭儀，以小米貫穿所有的生命祭儀，原住民可以說是名符其實的小米文化。

部落裡的老人們雖然年紀大了，較少再下田工作，但是知道尉哥哥在耕作小米，都會主動聚集在他的田地旁，分享他們過去年輕時栽種小米的農作經驗，例如：小米是鳥類的最愛，為了減少損失，老人們告訴尉哥哥要和紅藜一起混種，因為小鳥愛吃小米但不喜帶殼的紅藜，所以族人在耕種小米時，會在小米田地周圍及內圈種一些紅藜，讓鳥類不靠近，因此有紅藜的小米田，小鳥比較不敢搗亂。還有長老分享，在小米田的四周種下一圈玉米，小鳥也喜歡吃玉米，而且玉米比小米高又顯眼，因此小鳥吃飽了玉米，就比較不會再去吃小米了。

部落裡的老人家承襲自古傳下的野菜耕作智慧，在田裡是最好的傳承時機。透過部落裡耆老的描述，可以重現傳統的山林生活智慧，並建立愛護山林的道德責任與不破壞的基本義務，因為山林裡、溪水裡蘊藏著有益人類的寶物，需要大家一起保護。更重要的是，從原住民的山林生活智慧，可知山林的寶貴資產應該是大眾共有的，這種傳統智慧是以分勞、分憂及分享的集體思想為生活的核心價值，無論是對待族人或是對待動、植物。

我們仔細聆聽尉哥哥的耕種經驗，彷彿沐浴在原住民在這塊土地上的耕作智慧，還有這個充滿傳奇與故事的作物----小米。



圖十：尉哥哥分享他的小米耕作經驗。



圖十一：萬榮馬鞍溪畔田地砂石多又貧瘠。

七、推廣野菜文化的雪月老師

我們邀請到了「台灣新野菜主義」的作者—吳雪月老師來分享他推廣阿美族野菜文化的想法與作法（圖十二、圖十三）。吳雪月老師生長自壽豐鄉光榮村部落，從小就在阿美族野菜世界成長，民國 86 年，吳雪月就開始為雜誌撰寫阿美族飲

食文化專欄，從此一頭栽入野菜世界，並因此產生使命感，展開田野採集，也出書介紹阿美族野菜的古老智慧，雪月老師有感於原住民在野外能採集到的野菜逐漸減少，因此開始在花蓮縣吉安鄉建立原住民野菜保種田，盡量收集本地的野菜種原，希望能留住傳統的栽種智慧。



圖十二、圖十三：雪月老師來學校和我們分享阿美族的野菜文化與智慧。

(一) 民族植物

雪月老師告訴我們，阿美族先民與野生植物關係密切，生活完全離不開他們，正確的說，最了解本地野生植物的，一定是阿美族先民。他們將能提供食、衣、住、行用途的植物稱為「民族植物」，如檳榔的果實可供祭祀、檳榔葉鞘可以做成便當盒、檳榔葉柄可作為繩索、檳榔花穗以及嫩心可供食用，因此像檳榔樹這種「民族植物」就會栽種在阿美族的庭院或是田埂旁。

(二) 自然農法

阿美族會在自家菜園裡種至少 40 種的野菜，由於是原生植物，所以不用施肥也可以長得很好。雪月老師說她都盡量用自然農法，不要施化肥，尤其是除草劑，對土地的傷害很大，對原生種的野菜也是非常的傷害，因為野菜也是草，除草劑一旦噴灑下去，原生的野菜一樣就枯死了，所以老師在推廣復育野菜的過程中，一直灌輸大家自然農法及不使用農藥和除草劑的重要性，要健康也要友善對待土地，才會長出健康的好食材。

(三) 共享與永續

阿美族人都樂於分享，他們不會想把山林野地裡的野菜佔為己有，能分享的一定分享，所以他們摘野菜也不會全摘，只摘取要食用的部分，不會整株拔取，因為連根拔起，這株野菜就不會再長了，而且他們要留給下一個來採的族人仍然有野菜可以採，這真的是原住民分享共食及對物種永續經營的智慧啊！

(四) 復育野菜，保留原生種子

雪月老師這幾年都在努力推廣復育野菜，並著重在保種工作，保留原生種子，

她還說保留臺灣原生種的種子是很重要的，要如何做好保種工作？就是要不間斷的種植再種植！老師也將收集的原生野菜種子其中一分，送至位於台南的亞蔬—世界蔬菜中心保存，為台灣原生野菜保種盡一分心力。

參、結論:

比起主流的世俗價值觀，原住民更能與大自然和諧相處，保持生態的平衡。我們觀察到這些自古流傳下來的智慧，表現在下列這幾個面向：

一、適取適量，生活簡樸。

過去我們會覺得原住民的朋友，承襲自祖先留下來的許多的土地，這些土地沒有拿來好好的經營、耕種以致富，甚為可惜。殊不知，原住民朋友們樂天知命的天性源自於他們取用自然資源時，僅在於維持生活的需要，而不在於發大財、囤積財富。承襲著傳統，他們為了保持生活秩序的平衡和生態，發展出各種規範，而不致像現代其他人一樣，常以收入或是經濟利益為主要考量因素。

原住民朋友無論是否居住在山林，也不曾聽聞砍伐原木來賺錢，相反的，山林是他們的生活天地，甚至是精神的殿堂，因此取用自然食物的原則是只取所需的量，而不多取，山林的永續生存，才是大家的生活保障。

二、友善環境，尊重自然。

我們在黃昏市場原住民野菜區的攤位上，發現了原住民所販賣的野菜，都不是連根拔起，而只是採摘葉子或是瓜果，與慣行農法的收成方式有很大的差別（圖十四、圖十五）。我們好奇地問了原住民的菜販阿姨，為何只採收葉子而不是將整株野菜拔起來再販售。菜販阿姨告訴我們，如果將野菜連株拔起，就得再重新播種，如果留下植株，只摘取可供販賣和食用的部分，對田裡的野菜來說，其影響是最小的。相較於慣行的蔬菜種植與收成方式，無論是使用化學肥料或是有機栽培，採收時都必須要連根拔起，等待下一次播種前，還需要再耙地、整土，看來，原住民在野菜的栽種與耕植，對土地與環境所造成的影響是比慣行農法要來得輕微許多。



圖十四：原住民販售的野菜，只摘取嫩葉、瓜果，而不連株採拔。



圖十五：傳統市場的鮮蔬幾乎都是連根拔起販售。

過去原住民的飲食，以採集和狩獵為主，一切取自於大自然。雖然現在原住民一樣有耕作，但是他們知道土地需要休息，所以不會過度使用它，採取休耕方式讓土地有足夠的時間來復原，讓土地保持肥沃，例如馬太鞍的阿美族也有這種「輪耕」的習慣。阿美族對於野生植物的辨識能力及採集食用野菜的習慣，優於其他各族，至今仍以野生植物為主要蔬菜的來源，他們能夠依照四季的變化，無論是採集或者是自行栽種野菜，一切以合乎大自然的時令，取之於自然用之於自然的智慧，是值得我們好好學習的。

三、維護生態，共存共榮。

從原住民對待山林、土地的態度，不難理解我們花蓮縣仍保有許多未開發或是低度開發的野地，再加上花蓮的鄉鎮分布很廣，少了人為的破壞，沒有化學物的污染，山林野地裡自成一個均衡的小天地，處處生機盎然。散佈在鄉鎮間的野地除了保留無污染的原生植物，提供生物生存的空間，更重要的是能保護生物的多樣性。

對原住民而言，人類並不是世界的主人，他們會將大自然的許多元素（動物、植物、山林、溪谷等）當作是神聖之物，應當給予尊重，不會隨便對待。對我們花蓮的原住民來說，太平洋是他們的冰箱，中央山脈與海岸山脈是他們的菜園，所以走到哪裡都有可以讓他們採集的食材。人類只是大自然的一部分，維護自然的平衡運作，物種間互相依存，共存共榮，這才是最好。

長期以來，我們採用慣行農法雖然能減少自然界的蟲害，使作物成長迅速，符

合市場化的經濟效益，但是農藥、化學肥料與除草劑的長時間使用，會破壞自然的生態系統，最終會使土壤變得極度貧瘠，而且土中的微生物和其它生物（如蚯蚓等），也會因為農藥與除草劑的持續使用而幾乎死絕。再者，一味的崇尚市場化經濟效益，卻忽略掉人與土地的關係，終究是不智的。

當我們從原住民的野菜園看到了承襲自遠古以來的智慧：對大自然的崇敬、對環境的友善、對生命的尊重，以及人與土地之間的感恩，讓飲食不只是食物，而野菜也有了傳奇與故事。

然而，由於受到外來飲食文化的影響，許多原住民的飲食習慣從適時適量地取用於大地的天然飲食，轉變成仰賴主流食物提供的方式，傳統的原住民部落飲食態度與智慧遭到遺棄的結果，使得許多原住民族部落社區以及個人在當代飲食生活上逐漸失依。傳統原住民食物系統的消失，意味著我們本地某一族群的飲食習慣改變，更嚴重的是花蓮許多部落裡人口老化，老人們沒有體力下田，年輕人大量外流至都市工作，相關的民族生態知識與智慧傳承面臨了中斷。

面對主流的市場經濟，人們對於土地的想法就是利益。如果能夠從野菜園裡看見傳承自古老的智慧，人和土地之間，是應該有感情的、是應該有溫度的、是應該有感恩的故事的。這些智慧從來不曾遠離我們，就像是在田邊、在小路旁、在大樹下長著的不知名野菜，正等著我們去認識呢！

肆、引註資料

註一、行政院農業委員會

<https://www.coa.gov.tw/ws.php?id=2506838>

註二、吳雪月(2006)。台灣新野菜主義(第一版)。臺北市：天下遠見。

註三、吳雪月(1999)。〈吃草的民族—阿美族飲食文化的認識〉。《中國飲食文化基金會會訊》，5(2)，21-25。

註四、吳雪月(1997)。《阿美族的生活智慧: 南勢阿美七腳川社》。臺北市: 順益台灣原住民博物館。