

類別:

各類議題

篇名:

## 野菜知多少，健康沒煩惱

作者及指導老師:

謝昇哲。慈濟大學附屬高級中學附設國民小學部。六年級

何冠鴻。慈濟大學附屬高級中學附設國民小學部。六年級

陳宣瑋。慈濟大學附屬高級中學附設國民小學部。六年級

蔡承妤。慈濟大學附屬高級中學附設國民小學部。六年級

指導老師

何欣穎

陳秋員

## 目次

### 一、開胃小菜

- (一) 都市小孩的好奇
- (二) 家裡開餐廳
- (三) 學校吃素食，野菜也是素
- (四) 陪奶奶去市場買菜

### 二、我是野菜不是野草

- (一) 什麼是野菜
- (二) 野菜小百科:十種
- (三) 野菜達人

1、吳雪月女士

2、陳櫻美女士

### 三、校園裡的野菜園

### 四、教室野菜田

### 五、大地餐桌/野菜上桌

- (一) 我的野菜火鍋
- (二) 人氣野菜火鍋

1、野菜養生正流行

2、十數年的堅持~~櫻田野

### 六、野菜食譜~~大廚上菜

- (一) 謝昇哲:薑絲炒紅莧菜、清蒸山芋
- (二) 何冠鴻:炒枸杞葉、炒過貓
- (三) 陳宣璋:美容秋葵、健康皇宮葉
- (四) 蔡承妤:豆鼓山蘇

### 七、野菜酸甜苦辣味~~研究心得

## 壹、前言

我們四位小野人，想要藉由這次的研究，帶領大家一窺野菜的神秘世界。讓我們細說從頭。

### 一、開胃小菜

進入夏天，台灣悶熱的氣候常讓人食慾不振，國人吃東西的習慣，偏向大火快炒，調味濃重，增加食物口感。但是，重油與重鹹，卻造成腸胃道的負擔，如何吃得健康，又安心，改變飲食習慣成為正夯的潮流。

在台北時，我是個都市的小孩，地上只有高高的樓房，公園裡的空地偶爾有幾棵大樹，來到花蓮，綠油油的農田，和遍地的野草，吸引了我的目光，這些不知名的小草長得很好，不知道能不能吃。

常常幫忙家裡的餐廳洗菜和挑菜，有一天，有一樣菜長得很不一樣，外型是硬硬的，還長了細細的毛。我問媽媽，這是什麼菜?能吃嗎?媽媽告訴我，這是秋葵，原住民的部落常見的食物。煮熟後摸起來黏黏滑滑，還能夠保護胃壁，別看它長得不起眼，卻是一種健康的蔬菜。

我進入慈濟小學以前吃的東西比較油膩，現在的學校食物比較清淡也比較健康，很好吃。以前，我三不五時就會生病。可是進入慈小後我比較沒有那麼容易生病，而且吃的量也比較多。吃素對我的幫助很大，除了蔬菜，還有什麼綠色的植物，也可以吃呢?如果能加上一點野菜的話，午餐的菜色變化，就會更好了。

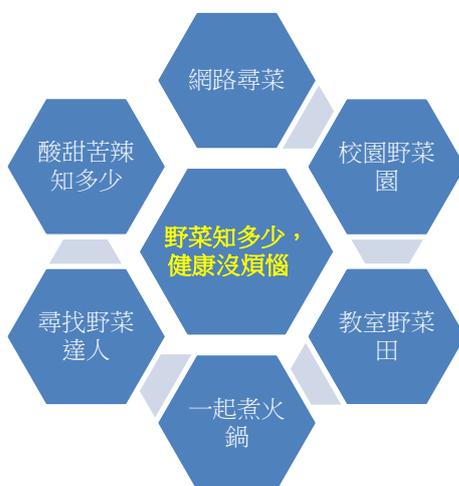
奶奶在家後面的菜園裡，種了許多蔬菜，放假日，我常到菜園幫忙，當我發現有一些不是奶奶種的菜，除草的時候要拔掉。有一天，陪著奶奶到市場去買菜，發現市場的攤位上，竟然有賣被我拔掉的草。奶奶說，這些也是菜，我們叫它野菜。它不但能吃，也能降火氣，是很好的食物。

### 二、打造菜圃

(一)研究架構: 如右圖。

(二)研究方法

- 1.資料搜尋
- 2.人物訪談
- 3.田野踏查
- 4.實作體驗



## 貳、正文

### 一、我是野菜不是野草

#### (一) 什麼是野菜

野菜，也就是非人工種植的蔬菜，野菜無污染，營養豐富，清新可口，是絕佳的食材之一。如今野菜不但登上了高級飯店的餐桌，也成為了人們日常的保健食品，深受人們的青睞。

#### (二) 野菜小百科:十種

有很多人想要瞭解一下野菜有哪些，其實野菜是非常多的，我們經常見到的野菜有薺菜馬齒莧以及苦菜等，我們介紹一些這些野菜的功效和作用。

很多野菜都具有藥用價值，俗話說“偏方治大病”，野菜如果食用得當、對症，大多可視為偏方。比如，薺菜能清肝明目，可治療肝炎、高血壓等病;蒲公英可清熱解毒，是糖尿病人的佳饈;苦菜可治療黃疸等病;野苣菜可治痢疾、腸炎、膀胱結石等病;蕨菜益氣養陰，可用於高熱神昏、筋骨疼痛、小便不利等病。

### 1.馬齒莧

又名馬齒菜、馬齒草、五方草，一般為紅褐色，葉片肥厚，像倒卵形。它含有蛋白質、硫氨酸、核黃素、抗壞血酸等營養物質。由於其中含酸類物質比較多，所以吃的時候會覺得稍有些酸味。馬齒菜的藥用功能是清熱解毒，涼血止血，能降低血糖濃度、保持血糖恒定，對糖尿病有一定的作用。它的吃法有很多種，焯過之後炒食、涼拌、做餡都可以。如大蒜拌馬齒菜、馬齒菜炒雞蛋、馬齒菜餡包子、馬齒菜粥等。



### 2.鬼針草

小時候常聽大人說，採摘「恰查某」要選開黃花的採，效果比較好，原來指的就是鬼針草。我在寶山國小校園內發現只開黃花的鬼針草，葉形為三出複葉，黃色花為頭狀花序，繖形狀散開的黑色小針每支都帶有小夾子，這帶有夾子的黑針稱為瘦果，一支就是一個瘦果。他們就是利用這倒鈎的刺緊緊抓住人類或動物的身體，將他們帶到適當的地方達到繁殖作用。



### 3.咸豐草

植物園山上常會發現咸豐草，頭狀花序呈繖形狀排列，這裡說的頭狀花是指黃色的部分，另外在黃花周圍還有白色的花瓣，稱為舌狀花，咸豐草的舌狀花瓣看起來很小，資料上說不會超過 0.5 公分，我沒有用尺量過，只不過每次用尾指指甲測量，不超過指甲片的白色舌狀花瓣，幾乎都是咸豐草。咸豐草家族共同的外型是三出複葉，莖四方形，葉枕的地方會出現紫紅色，屬菊科，鬼針草屬。



### 4.大花咸豐草

大花咸豐草，比另外兩種鬼針草更普遍容易發現，隨處可觀察到，原來鬼針草與咸豐草是一年生草本植物，而大花咸豐草是多年生草本植物，不畏寒冬的大花咸豐草，在冷冽的冬季裡依舊開著小白黃花，供應冬季出沒的昆蟲們吸取花蜜；像蜜蜂、蒼蠅、紋白蝶等。大花咸豐草顧名思義，就是它的白色舌狀花瓣較大，莖幹外形也較高壯，在高峰路旁我還發現高度超過成人的大花咸豐草。



### 5.小金英

小金英，是許多民眾熟知的藥草，由其流傳廣泛的情況，可知這項藥草藥效極佳，消炎防癌，廣受一般民眾的使用。小金英是小本蒲公英，台語叫做鵝仔菜、兔兒菜、客語稱為山苦。



### 6. 秋葵



秋葵（學名：Abelmoschus esculentus）亦稱黃秋葵、咖啡黃葵，其果實常被稱為羊角豆、潺茄。性喜溫暖，原產地為非洲西部、今衣索比亞附近以及亞洲熱帶。

### 7. 台灣山蘇

台灣山蘇的別名：台灣巢蕨、鳥巢蕨、山蘇、山蘇花。原產地：非洲至玻里



尼西亞一帶、澳洲、亞洲熱帶區、東南亞。分布：綠島、蘭嶼、台灣境內 2,500 公尺以下。台灣廣見於全島中低海拔山區森林內，數量非常多。用途：1.盆栽、寄植觀賞等。其葉片為優良花材。山地同胞取其芽搗碎敷創傷，而且捲曲嫩葉可炒、煮食，亦可以煮稀飯和做泡菜。2.藥用：性味：微苦、涼。效用：全草：清熱解毒。

## 8. 皇宮菜

皇宮菜為落葵的別名，又稱為天葵、胭脂菜、牛皮凍等，因為葉片肥厚、柔軟，嚼食時口感有些像吃木耳，也有人稱為木耳菜。皇宮菜抵抗性強，很少發生病蟲害，栽培時幾乎不必噴灑農藥。不過，因為皇宮菜有獨特黏液及些微的腐泥味，有些人接受度不高，烹調前，可以先以滾水燙過，去除黏液及氣味，或加入大蒜、辣椒等辛香料快炒，也有助壓抑那惱人的味道。



## 9. 紅鳳菜

紅鳳菜又名紅菜、補血菜，是菊科菊三七屬的藥用植物。葉片背面呈紫紅色，正面呈深綠色，葉肉厚，含水量高，含花青素。生長於海拔 600 米至 1,500 米的地區，多生長於山坡林下、岩石上和河邊濕處，現在也人工栽培作為食用蔬菜，營養豐富，在臺灣被譽為「補血菜」。



## 10. 龍葵

東亞西亞熱帶至溫帶地區，台灣全島、蘭嶼、綠島、小琉球、金門、馬祖均有分布。分布在台灣中低海拔的平地丘陵都可見到他的蹤跡。用途：1.園藝觀賞：生命力強健，容易照顧，可作綠化美化植物。2.食用：龍葵的幼苗、嫩葉是一道可口的野菜，入口味道微苦而後甘，可以汆燙、炒食、煮湯，也可以煮粥。黑熟的果實可食用，滋味略酸甜可口。3.藥用：全草有小毒。清熱解毒消腫散結，跌打，慢性咳嗽喘痰。



## 二、野菜達人

### (一)吳雪月女士

吳雪月女士撰寫台灣新野菜一書，期待以實際可用的方式，將野菜帶入生活，這是一本兼具功能、文化與趣味的植物書。從認識植物、採摘野菜、簡單烹飪出發，進一步引導大家體驗置身原野、親耕播種的充實愉悅。

吳雪月發現，原生種的在地知識就藏在老人家口中，像有次採龍葵，母親突然提醒她深色比較苦不要採，讓她深刻了解其實身邊早有一個富含在地智慧的「寶庫」，只是過往很少挖掘她。對吳雪月來說，每個原生種都訴說著地方的飲食習慣和風土，「所以保種不僅是期待它會不會發芽而已，如何幫它找『戶籍謄本』比較重要。」(引註 1)

吳雪月鑽研野菜二十多年，近幾年她驚覺，因為環境破壞，許多野菜正逐漸消失。消失的不僅是野菜，隨著部落耆老凋零，關於野菜的知識、背後蘊含的耕作文化，



也迅速流失。為了讓原住民傳統作物與相關知識，不要在這個世代失傳，吳雪月從去年著手進行野菜保種與復育計畫。(引註2)

## (二)陳櫻美女士

櫻田野餐廳的負責人陳櫻美小姐，原本在台北經營美容業，但是12年前感覺身體不適，得到甲狀腺癌開刀之後，跟先生放下台北的一切，到花蓮鄉下調養身體，運用大自然健康療法調養醫治，熱心在地的花蓮朋友，聽聞她生病，紛紛提供養生食譜、秘方給她作參考實驗養病，讓自己病情穩定，自己努力研究又熱愛料理健康養生的菜。愛自己動手作菜的個性，在先生支持下跟友人鼓舞，於是開了養生餐廳經營，推廣大自然的的健康飲食野菜火鍋，幫助更多受癌症病痛的病友，走出癌症復發陰影，就是這股信念讓她開這間養生餐廳到現在。



## 三、校園裡的野菜園

今天是八月十五星期五，我們今天請了一個專家-維尼姐姐，來幫我們尋找和分辨學校裡的野菜，一開始我們在學校裡的三號門附近找到了小金英。特徵是花瓣，食用部分在葉子。接著是苦艾，特徵葉子的形狀有點像手掌，食用部分在葉。咸豐草當然是到處都看的到。牧草的特徵是綠色的葉片長條型，千萬不要摸它的葉子旁邊，手有可能會被割傷，專家說這不能吃，但是可以拿來泡茶喝。

接著我們往校園裡面一點前進，找到了野薑花，特徵是花白白的，食用部分是花；山蘇的特徵是長長的葉片，葉面皺皺的，食用部分是嫩葉；麵包果的特徵黃黃的，很像榴槤，食用部分果實；秋葵:特徵是掌形分裂，有硬毛，食用部分是果實。

最後，我們去生態池找到了鬼針草，特徵會黏人的衣物；金桔:特徵果實，綠色果肉橘色，食用部分果實；桑葉:特徵綠色蠶寶寶在吃的，老師說我們人也可以吃。奇怪!怎麼沒有黑甜菜(龍葵)呢?專家說，現在不是生長的季節，所以不容易找的到。

今天我們在學校找野菜，老師告訴我們如果要想找野菜的話要帶剪刀和手套，因為剪刀可以讓我們比較好採集，手套是為了避免野草割傷我們，我們要帶水時常要補充水份以免中暑！在這次教學中老師教我們認識了許多的野菜。例如：小金英；山蘇、秋葵，還教我們烹飪野菜的方法。這次的教學中使我受益良多學習到了野菜的識！

我們問了專家，除了煮火鍋，野菜能不能生吃，像吃西餐都有生菜沙拉，野菜也可以嗎?專家說，野菜在野地裡生長，本身能抗病蟲害，但是如果沒有經過滅菌處理，一般人的腸胃沒辦法適應，建議都要煮熟後再食用。經過了這次專家的指導，讓我們知道了很多關於野菜的知識，也增加了一些健康小常識。



#### 四、教室野菜田

只有自己栽種的蔬菜，才能安心的煮給家人吃，不用擔心農藥問題。作者董淑芬在我的野菜花園這本書中提到，因為健康緣故，開始栽種蔬菜，而且意外



發現，自己栽培的蔬菜有一種旺盛的生命力，即使存放多日，也完好如初！在颱風過後，菜格飛漲的時候，更是發揮最大效益，而且在栽培過程中，伴隨的豐收和喜悅，更是無價的快樂。

106年9月6日，我們在種植野菜。為什麼要種呢？問的好，我們種野菜是為了要了解自己種野菜會不會長得比野菜自己身長的還要好，因此我們分成了兩組，一組是(全日曬)，(一組是半日曬)。



10點20分至40分挖土，在挖完土之後，11點20分至30分，老師問我們說要先澆水還是要先種植，我們說要先種植野菜。

中午過後，種好了，天空竟然開始下雨了！我們問老師說要不要澆水，老師說還是要！我們不知道雨水會下多久，又會多大。老師請大家一起維護我們種的菜，希望野菜可以長得好一點。

106年9月13日，我們發現，全日曬的會比較快枯掉，然而半日曬生長的比較好，我得到的結果是：全日照的水分蒸發快速，會比半日照人工培育的還快枯掉。是當時間補充水，定時澆水很重要。

106年9月23日到櫻田野，我們發現這裡的野菜全部都是自然生長的，沒有人工幫忙澆水或者是除草，在田地裡長得很茂盛。自然生長的野菜會比較分散，不會比較聚集在一個區域，所以採集時比較不方便。

我們發現野菜自然生長，會長得比較好，但是採集的時候要多花一些時間和人力。大自然的野菜如果能有充沛的水源，大範圍的種植，野菜便能自然生長，具備健康、天然、無農藥、不須除蟲的優點。多吃野菜，多安心。



#### 四、大地餐桌/野菜上桌

##### (一) 我的野菜火鍋

9月6日，今天我們自己煮野菜火鍋，我們只有用野菜清燙和少許的調味料。簡單的沙茶醬、撒上黑胡椒，我覺得就非常好吃了。



野菜有龍鬚菜 木鱉子，龍鬚菜的口感有點粗粗的，我覺得很好吃，可是我不喜歡那個硬硬的口感，如果再煮久一點就變軟軟的。我覺得拿來燙一邊就很好吃了，再配一點沙茶就更好不過了。現在想到，就口水直流！

## (二) 人氣野菜火鍋

### 1、野菜養生正流行

這幾年來，花蓮境內開了許多養生火鍋店。除了養生的特別偏方外，野菜也成為店家的招牌之一。小小的野菜，在滾燙的火鍋中，經由川燙，與其他食材一起烹煮出絕佳的風味。



### 2、十數年的堅持~~櫻田野



櫻田野餐廳的老闆陳櫻美女士，早期開了一家店，原本那間店只有給人做而已，可是後來把它擴張成很多人一起做。店裡還貼了先吃菜再吃肉再吃澱粉的用餐順序提醒。因為先吃菜纖維礦物好，再吃肉蛋白油脂分解好，才吃飯澱粉適量最剛好。他的餐廳讓我吃得津津有味，真的非常好。

餐廳不炒、不煎、不炸。因應近期餿水油風暴事件，紛紛擾擾讓大眾感到憂心不安，櫻田野餐廳深感遺憾，特別聲明餐廳不炒、不煎、不炸，極力提供給顧客安心用餐的健康餐飲環境。

櫻之田野養生野菜鍋還有推出「午間餐盒」！有鑑於辛苦的上班族們中午沒有太多時間外出享用野菜火鍋，因此推出了低卡、無油、高纖的養生葷/素餐盒，讓顧客中午也可以吃的健康美味無負擔，下午不會昏昏欲睡、繼續活力滿滿認真上工！

### 3. 櫻田野的推手陳櫻美~~人物訪談

櫻之田野的老闆，櫻美阿姨，她是因為自己得了癌症，且希望他人健康才開這間店的，所以我非常敬佩她她不但熱情，面對自己的病情也很樂觀。

(1)這都是動物在吃的草，原住民有一句話說，野菜就是可以吃的草。」它比一般蔬菜多5到10倍礦物質，這個就是我們一般紅色吃的枸杞，枸杞根，我們也用它來熬湯。

(2)青草茶裡面這個一定會有叫『咸豐草』，那草藥一般裡面都說，它可以降肝火，所以它有消炎解熱的功能。綜合8種野菜，熬火鍋湯底，只為了一個目的。

(3)一般火鍋，大部份人擔心的，是吃到最後普林太高，所以它們都會降普林的功效，消炎解熱、降普林的功效。

(4)當然野菜我們自己煮，也是很好吃，她們煮出來就沒那麼苦、那麼澀。」怎麼去除野菜的苦澀味？陳櫻美花了很長一段時間去研究；12年前，她開了8家美容連鎖店，在人生最巔峰的時候，被診斷出罹患甲狀腺癌，開完刀後，她搬到花蓮靜養，但不到3個月，癌症復發，擴散到腦部。陳櫻美：「我那個時候聽到是有一點晴天霹靂，我覺得不應該是那樣，已經開完刀，都很好了。」腦部的癌細胞，連化療也沒辦法剷除，只能自我調養，醫生告訴她，如果再擴散，只剩3個月的時間；陳櫻美沒有花太多時間去悲傷，她很快的振作起來，首先改變飲食，吃有機食物，自己種牧草、種蔬菜，但每回青菜來不及採收，就被蟲子吃光了。

(5)原來這些菜都是野生的，野菜到處都是，不用噴藥也不用施肥。陳櫻美：「它不需要人類特別去照顧它，就可以長得很好，所以第一個，它的免疫力很強、生命力很強；第二個，每一種野菜有它特殊的味道，所以這也是蟲不喜歡吃的原因。」

(6)一次提供3種野菜是有原因的，每一種野菜都有一股特殊香氣，但不是每個人都能接受，陳櫻美經過長時間研究，發現只要將3種野菜一塊煮，味道中和以後，野菜的嗆味自然消失，也不會有苦澀味。

(7)為了要讓更多人吃野菜，所以設計了像何首烏豬腳，它是運用中藥材做到去油，讓大家在吃的時候，沒有感覺到油膩，第二個，它本身對身體就有幫助。

(8)利用休耕的農地種野菜，而雖然是刻意種的，仍遵循它自然生長的方式，野菜不僅健康無毒，土地也可以休養生息，一舉兩得。



## 六、野菜食譜~~大廚上菜

台灣一年四季皆盛產的野菜，是大自然賜予的最佳禮物。每個人都知道多吃蔬菜對健康有益，只是野菜料理一般似乎較少變化，無法成為主菜，偶爾讓人有吃膩的感覺，非常可惜！事實上，種類繁多的野菜，只要依照其特色，做點小小的變化，呈現的美味往往令人驚嘆！

野菜料理百百種，我們這一小隊和親愛的家人們一起研發了新鮮又美味的野菜食譜，與大家分享。接下來，期待大家的創意料理登場。

(一) 謝昇哲:薑絲炒紅莧菜、清蒸山芋

(二) 何冠鴻:香菇炒枸杞葉、清炒過貓



(三) 陳宣璋:美容秋葵、健康皇宮菜

(四) 蔡承好:豆鼓山蘇



光看我們小野人的食譜還不夠，網路上也有熱心的網友提供許多的野菜食譜，例如：[創意野菜料理食譜](#)，這網站它有介紹很多野菜，和野菜的好處，還有它的料理。不會料理野菜的人，不妨去看看！

參、結論：野菜酸甜苦辣味~~研究心得

(一)『酸』味人生，心靈富足。

櫻美阿姨雖然經過病魔的攻擊，但是她樂觀不放棄，推廣健康觀念不遺餘力。喜歡分享的她很熱情的回答我提出來的問題，我想知道為什麼她可以分辨這麼多種的野菜呢？是不是有什麼秘訣？她告訴我，要認識野菜，試吃每一種野菜，慢慢就會分辨。現在的野菜到處都可以摘得到，不用錢，但如果有一天，野菜變貴了，還會繼續煮給客人吃嗎？還會繼續經營這家店嗎？阿姨很肯定地說，想跟大家分享健康的吃法，一定會繼續，一定要健康。(小野人-蔡承好心得)

(二)『田』園之樂，美滿健康。

在台北時，我是個都市的小孩，所以我認為野菜就是草，我只知道草不能吃，沒想到野菜卻是寶呢！參加本土研究的活動，花了假日的時間，從採訪專家-維尼姊姊，介紹校園裡的野菜，這才了解野菜對身體是很健康的。但是有些不能吃，有些也可能有能有輕微毒性，所以我走進田裡，踩在泥土上，去認識野菜、分辨野菜。店家老闆-陳櫻美，她是因為罹患癌症，所以來花蓮吃野菜養病，開了一家店叫『櫻田野』。除了自己要治病，想要許多人都能健康的活著，是最快樂的事。戰勝癌症，重拾健康，野菜餐值得推廣，我要向她學習。我要建議媽媽常買野菜回來煮，全家一起吃出健康。(小野人-謝昇哲心得)

(三)吃『苦』當作吃補。

我覺得進入慈濟小學以後吃的東西比較健康，因為之前的學校午餐，比較油，平常也有很多機會吃速食，現在讀書的慈濟小學午餐很好吃。吃素不只吃青菜，還有很多食材可以搭配，現在我的食量變大了。我覺得家裡的晚餐如果能加上野菜，或是全家一起吃火鍋話，就會更好了。上次吃完野菜料理，我就覺得野菜很好吃，希望家人都可以發現野菜的美味，常常吃野菜。野菜不只是菜，更是保持健康所需要的藥。藥能當作菜，我最怕的山苦瓜，捏著鼻子閉著眼睛，藥與食一起吃進肚子裡。(小野人-何冠鴻心得)

(四)麻『辣』鮮師，感恩有您。

我們要如何吃野菜、如何摘取野菜和烹飪。退火的野菜與滋補的嫩薑，烹調出人間美味。我和老師、同學們一起從校園中的野草中，找出野菜，如小金英、秋葵等等，真是多啊！以前，我都

以為菜都是人種出來的，但我參加了小論文之後，才知道原來還有野生的菜。教室裡煮火鍋，洗手台當菜園，變裝擔任大廚師，不用調味也好吃的神奇餐廳……，感恩秋員老師、欣穎老師指導我們參加研究活動，帶領我們體驗這些新奇的感受，學習使用科技產品，傳授訪談密技，幫助我們完成食譜寶典。很感謝老師選中我進入小組，讓我在課餘時間學到許多知識增加經驗，和同學一起合作，解決困難，完成任務真開心。謝謝老師和一起研究的同學們，我們創造了許多的美好回憶。(小野人-陳宣瑋心得)

#### 肆、引註資料

引註 1 網路資料節錄:[一個阿美族三個割草機 野菜是生活 一直種傳統就回來](#)

引註 2 網路資料節錄:[野菜新勢力](#)

#### 書籍資料:

張憲昌。《台灣藥用植物圖鑑》。晨星

吳雪月。《台灣新野菜》。天下文化

有元葉子。《有元葉子野菜的教室》。愛米粒出版社

董淑芬。《我的野菜花園》。麥浩斯

Farmer' s KEIKO。《野菜廚房》。凱特文化

#### 參考網站:

有益野草列表 <https://zh.m.wikipedia.org/zh-tw/>

野菜別出門挖，陽台種點，天天能吃！<http://www.thehealthdaily.org/node/85192>

我家就是野菜園！種菜新手應該知道的訣竅 <http://food.ltn.com.tw/article/1121>

通人皆識恰查某-鬼針草、咸豐草、大花咸豐草

<http://sowhc.sow.org.tw/html/note/ruician/ruician07/ruician07.htm>

秋葵 <https://zh.wikipedia.org/zh-tw/>

