



野菜の野外採集

野菜的介紹及食用特性

The Introduction and Edible Trait of Potherbs
洪千惠 全中和 行政院農業委員會花蓮區農業改良場
Hung, Cian-Huei Chyuan, Jong-Ho
Hualien District Agricultural Research and Extension Station
Council of Agriculture, Executive Yuan

前言

野菜，根據字面上的意思就是野生可供食用的蔬菜，一般沒有經過人為的篩選改良，廣義的野菜包括臺灣的原生種植物及從國外引入臺灣一段時間之後，在荒郊野外可自行繁衍下一代的馴化種植

物。臺灣早期農村多為野生採集或較粗放栽培的蔬菜，目前已有少量專業生產或是達到可運銷到批發市場拍賣的產銷規模，例如龍葵、過溝菜蕨、紅鳳菜、龍鬚菜及葉用甘藷等皆可屬於野菜的範疇。

臺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，其中可做為野菜食用的種類相當多。目前野菜的來源，一般可分為從野外採集而來，例如野萵、刺萵、小葉灰薺、鵝兒腸、紫背草、昭和草、牧草心等，以及已有專業生產由人工栽培而來，例如山蘇、山苦瓜、木鼈果、翼豆、車輪茄、箭竹筍、黃藤心等。

一、開發野菜的價值

(一)為何吃野菜？

人類食用野菜的歷史很長，從過去到現在，野菜的食用具有救荒食物及營養保健甚至是友善環境的意義與價值。蔬菜是人們日常生活中所需熱量、礦物質、維生素及膳食纖維的重要來源。在以往糧食蔬菜缺乏的年代，為了充饑果腹，很多民眾從野外採集野菜來食用，以彌補糧食及蔬菜的不足。

現在大眾化的蔬菜，例如甘藍、不結球白菜、青江菜等，都是從野生的植物，經過人類千百年的努力研究，人為選拔、品種改良而來的。過往的育種工作，一直把重點放在產量的增加、口味的提升、病蟲害的耐抗性以及一些主要成份如澱粉、蛋白質、脂肪等之改善，而忽略了機能性營養成份、微量元素等其他成份。而野菜因尚未經過人為的篩選改良，相較一般改良品種的蔬菜，保有多樣化的營養價值、機能保健或藥物原料之潛力，可作為現代人追求具有營養保健功效的食物來源。

此外，人為大面積栽植的栽培種蔬菜，為了提高產量增加收益，需投入相當的病蟲害防治用藥、肥培管理等栽培手段，導致對環境的負擔相對較大，而且用藥不當可能造成人體健康的危害，而野菜順應自然環境而生，由野外採集而來，對環境的破壞程度相對較低，可做為良好生態環境的指標，也是相對安全可讓消費者能夠安心選購的食物之一。

(二)野菜的特性

1. 野菜的生長勢強，對環境逆境耐受力較大

臺灣夏季高溫多雨以及常有颱風豪雨侵襲，蔬菜栽培不易或供應量不足。野菜的生長勢強，且透過長時間自然的天擇與馴化，對環境逆境的抵抗能力和忍耐能力較佳，可因應極端氣候不利耕作的環境以及夏季蔬菜短缺的問題。

2. 病蟲害較少，多為友善環境的栽培

相較於改良品種的蔬菜，多數野菜的病蟲害種類較少，發病的比率較低，若欲行人工栽培，極適合採取友善環境的栽培。

3. 部分野菜可連續採收6-10個月以上，可作長期的供應

葉用甘藷、落葵、過溝菜蕨、紅鳳菜、龍鬚菜等野菜，種植後可連續採收6-10個月（或以上），相較於短期的小葉菜類，管理較省工且可作較長期的市場供應與搭配。

4. 繁殖容易，多可自行留種栽培

多數野菜繁殖容易，可經由扦插或種子繁殖，且其缺乏商業生產種子，多可自行留種栽培，同時也具有保存地方作物遺傳資源的功能。

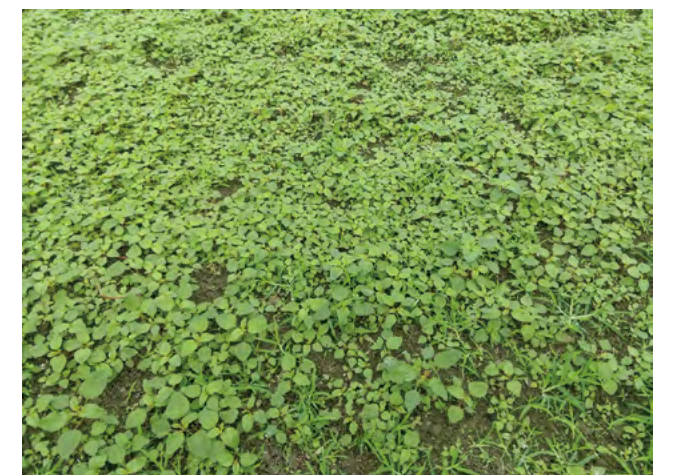
5. 富含營養素，風味獨特

野菜的風味和營養一點也不輸於一般改良品種的蔬菜，例如昭和草、紅鳳菜、野萵含有豐富的維生素A；山蘇、山苦瓜的維生素C含量較高；龍葵、紅鳳菜的鐵質含量也相當高。山芹菜、刺蔥、馬告具有特殊的香氣，可為料理更增添香味，而落葵、黃秋葵與葉用黃麻的黏液，吃起來有天然黏稠滑潤的口感。

(三)常見的野菜種類

野菜的種類很多，若依照食用的部位來分類的話，野菜可分為以下的種類：

1. **根菜**：食用塊根、塊莖、鱗莖、根莖等地下部位的野菜，例如甘藷、蔕蕎、山藥、紅梗芋等。
2. **莖菜**：食用幼嫩莖部的野菜，例如黃藤、林投、芒草、月桃、檳榔、山棕、甘蔗、鐵樹、椰子和臺灣海棗等。



田間常見可以食用的野菜—野萵

表、常見栽培種蔬菜及野菜的营养成分

每100克含量	甘藍	不結球白菜	青江菜	葉用甘藷	紅鳳菜	龍葵	昭和草	野萵	山蘇	山苦瓜
水分(克)	93.2	95.2	95.6	90.9	92.7	91.0	91.9	85.9	94.7	91.5
灰份(克)	0.5	1.0	0.9	1.2	1.3	1.5	1.4	2.3	0.8	1.0
粗脂肪(克)	0.1	0.2	0.1	0.3	0.4	0.3	0.7	0.6	0.2	0.6
粗蛋白(克)	1.3	1.5	1.3	3.2	2.1	3.8	2.2	6.3	3.0	1.7
粗纖維(克)	1.1	1.3	1.4	3.3	2.6	2.5		4.3	3.3	4.1
熱量(千卡)	23	14	13	28	22	26	26	41	26	30
維生素A(國際單位)	52	5,534	1,332	5,960	10,129	7,925	19,049	9,283	1,025	611
維生素B1(毫克)	0.03	0.03	0.04	0.08	0.03	0.09	0.04	0.00	0.01	0.04
維生素B2(毫克)	0.02	0.08	0.07	0.18	0.12	0.17	0.00	0.00	0.15	0.03
菸鹼素(毫克)	0.24	0.58	0.61	0.66	0.36	0.60	0.51	0.02	2.30	0.26
維生素B6(毫克)	0.17	0.08	0.13	0.20	0.05	0.07	0.01	0.06	0.15	0.20
維生素C(毫克)	37.2	31.2	28.5	26.8	9.5	35.0	2.6	11.0	42.7	77.0
鈉(毫克)	11.0	55.0	47.0	39.0	13.0	32.0	9.0	20.0	5.0	6.0
鉀(毫克)	187.0	276.0	225.0	401.0	312.0	340.0	520.0	400.0	350.0	362.0
鈣(毫克)	47.0	95.0	102.0	105.0	122.0	238.0	83.0	336.0	47.0	43.0
鎂(毫克)	12.0	107.0	22.0	35.0	48.0	60.0	20.0	186.0	34.0	33.0
鐵(毫克)	0.4	0.8	1.0	2.5	6.0	6.7	4.2	4.8	0.2	0.7
鋅(毫克)	0.3	0.8	0.4	0.5	0.5	0.4	0.3	1.0	0.8	0.4
磷(毫克)	30.0	35.0	32.0	44.0	29.0	41.0	37.0	91.0	51.0	36.0

(資料來源：衛生福利部食品藥物管理署網站)



人工專業栽培生產的野菜—白花馬齒莧



山蘇由原本野外採集到現今以人工專業栽培為主

3. **葉菜**：食用幼嫩葉片的野菜，例如山蘇、過溝菜蕨、葉用甘藷、龍葵、昭和草、野萵、刺萵、馬齒莧、土人蔘、紫背草、落葵、兔兒菜、鵝兒腸、細葉碎米薺、番杏、刺蔥、香椿、黃麻、紫蘇、鼠麴草等。
4. **花菜**：食用花朵部位的野菜，例如油菜花、野薑花等。
5. **果菜**：食用果實部位的野菜，例如山苦瓜、佛手瓜、車輪茄、木鼈果、麵包果、樹豆、翼豆、鵲豆、朝天椒、黃秋葵、山胡椒等。
6. **藻類**：例如葛仙米藻。

有些野菜一年四季幾乎都可以看到，例如山蘇、過溝菜蕨、野萵、葉用甘藷、紫背草、兔兒菜、鵝仔菜、黃藤心等。而有些野菜則僅有特定時間才出

種祭典舉行時也不能吃葉菜類，這些都是為何阿美族人獨有「心」的野菜文化之原因。

2. 美濃客家野菜三寶

來到高雄市的美濃客家地區，可以發現獨特的三種水生野菜，分別為尖瓣花、鴨舌草及龍骨瓣苦菜，它們生長在水田裡，原本是水田中的雜草，因被大面積栽種而發展成為當地特色的野菜三寶。

尖瓣花的客語名為「冇筒梗」，生長於水田或田埂上，為水田主要雜草之一；其莖、葉可食，具特殊微淡苦味，但咀嚼後會有甘味，可以薑絲炒煮，或用滾開水汆燙後，再加調味。

鴨舌草的客語名為「覆菜」，一般農民都將它視為田間雜草，拔除後用來餵鴨子或草魚。美濃一帶的客家居民則採其嫩莖葉炒薑絲，再加豆瓣醬或豆豉，作出美味菜餚，且成為餐館的招牌菜，名為「福菜」。

龍骨瓣苦菜的客語名為「野蓮」，為稀有植物，早期是美濃中正湖的水生植物，後來人工大面積栽培，居民取其圓柱形的修長莖部洗淨後炒食，並成為當地名菜—野蓮，目前在傳統市場或是超級市場都可以看到野蓮的販售。

3. 花蓮地區的野菜市場

在一般的傳統市場或是假日的農民市集裡常可以看到一些已有專業生產規模的野菜，例如葉用甘藷、龍鬚菜、紅鳳菜及落葵等，而若想要找尋一些較特殊或是較有原民風格的野菜，例如紫背草、番杏、鵲豆、車輪茄、木鼈果、麵包果、山胡椒及葛仙米藻等，則可以到山產野菜餐廳或是花東地區農會的農民直銷站以及原民野菜市集探訪。花蓮是臺灣重要的原住民地區，當地有好幾



花蓮光復地區第一市場的原民野菜市集



部落聚會常見野菜料理



花蓮吉安地區黃昏市場具有販售原民野菜的特區



野菜的種類豐富多元

表、花蓮常態性的原民野菜市集

花蓮地區		地址	營業時間
花蓮市	市八市場(中山市場)	花蓮市中山路651號	15:00-19:00
	重慶市場	花蓮市重慶路、自由街口	7:00-12:00
	撒固兒野菜市集	花蓮縣國福里福光街277巷1號	6:15-12:00
吉安鄉	仁里市場	花蓮縣吉安鄉中正路一段115號	7:00-12:00
	黃昏市場	花蓮縣吉安鄉中山路三段2號	15:00-19:00
光復鄉	光復第一市場	花蓮縣光復鄉光華街15號	7:00-12:00
豐濱鄉	豐濱野菜市集	花蓮縣豐濱鄉三民路64號(臺11線50.5K附近)	7:00-12:00

個常態性的原民野菜市集，有空不妨來到花蓮一探究竟，相信一定可以讓大家都飽眼福，看見許多不同的野菜種類。

二、野菜處理方法及料理方式

野菜的種類豐富多元，大多具有高成分的纖維質，口感往往不是太硬、太韌、太粗，就是吃起來的味道會酸、會苦，所以一般家庭主婦到市場看到野菜時往往望之卻步，不敢輕易的購買及嘗試，因為購買野菜之後，很常遇到的問題是買回來不知道要怎麼處理才能克服那些特質而烹調出一道好吃可口令人垂涎三尺的野菜料理。一般野菜的料理方式有冷盤、快炒、燜煮、湯類、醃漬及油炸等，其中較常見的方式為快炒及煮湯。

野菜的各種特殊風味，有的人喜歡，有的人討厭，如何保留或去除，以及如何稍加或降低，都需要對植物的特質瞭若指掌以及累積豐富的野菜烹調經驗。以下根據野菜不同的特性，介紹如何處理的方法：

1. 不含異味的野菜

這類的野菜例如：野萵、落葵、山蘇等，較沒有令人無法接受的特殊味道，而且處理起來十分簡便，只要加薑絲清炒或是煮湯就相當好吃。對於不習慣吃野菜的人，可以先從這一類的野菜開始嘗試。

2. 帶有黏性的野菜

這類的野菜例如：過溝菜蕨及落葵的嫩芽，或是黃秋葵的果實等，均帶有黏性，料理時可加醋油或麵糊油炸，也可涼拌成生菜沙拉。

3. 帶有酸味的野菜

這類的野菜例如：土人蔘、馬齒莧等，其嫩芽、葉帶有些許的酸味，可利用煮燙以除去酸性，再進行料理，若無法完全去除，則可直接做為酸性的調味料來使用。

4. 帶有苦味的野菜

這類的野菜例如：山苦瓜、車輪茄的果實，及苦苣、兔兒菜、黃鵪菜等菊科野菜的嫩芽、葉，帶程度深淺不一的苦味，料理時可先用滾水燙過，再拿來炒食或煮食，也可以直接高溫油炸，將苦味去除。另外，在原住民部落常見煮野菜湯的時候會加入南瓜，其目的是利用南瓜的甜味來中和車輪茄的苦味，使野菜湯喝起來會有甜味並且回甘的滋味，是一道相當美味的料理。

5. 帶有澀味的野菜

這類的野菜例如：檳榔心、竹筍等，料理前先與



利用過溝菜蕨、翼豆及牧草心等野菜製作的沙拉冷盤



快炒是野菜常見的料理方式之一——過溝菜蕨



利用高溫油炸的方式可去除車輪茄等野菜的苦味



煮湯是野菜常見的料理方式之一

冷水一起煮約半小時可以去除澀味，需注意若等水煮沸才放入鍋內煮食，則其澀味會更重。

結語

野菜的種類豐富多元，許多路邊不起眼的野草都可做為野菜來食用，然而野菜的來源多來自野外採集，能夠供應市場需求的數量有限，故花蓮農改場研發推廣多種野菜栽培技術，如糯米糰、番杏、山苦瓜及山蘇等，期望拓展野菜經濟栽培的面積，其中最為成功的案例為山蘇，花蓮農改場成功將山蘇由原住民採集食用推廣成全國餐廳必備風味食材，更促成山蘇產業策略聯盟及山蘇產銷履歷的產生。此外，花蓮農改場也透過與世界蔬菜研究中心合作，進行多種原住民特色作物可食部位之營養成分分析，

建立特色作物營養成分資料庫，以利於將原鄉特色野菜推廣作為經濟栽培生產的應用參考。相較於一些大宗商業化栽培種的蔬菜，野菜具有相當程度的營養價值及友善環境的價值與意義，值得廣為宣傳讓民眾了解與認識。若有機會到市場看到野菜的販售，不妨向攤販詢問或購買，或是在無汙染地區的荒野田路旁進行野外採集，並且嚐試烹調出美味的野菜料理。而若是想品嚐道地的原鄉部落野菜料理，則可至東部原住民地區的野菜餐廳一飽口福！

參考文獻

1. 全中和，2008。臺灣正流行的鄉土野菜。科學發展第430期。
2. 吳雪月，2006。臺灣新野菜主義。天下遠見。
3. 邱紹傑、彭宏源，2000。臺灣客家族植物：應用篇。行政院農業委員會林務局。
4. 鄭元春，1998。野菜的採集與利用。原住民植物資源及利用研討會專刊。
5. 嚴新富，2011。阿美族傳統市場上的野菜世界。國立自然科學博物館館訊第286期。