



不是好野人 也吃得起的好野菜

◆ 林 怡

全球糧食危機即將來臨，野菜抗逆境、抗蟲害的特性，有機會晉升為極端氣候下之糧食潛力股。

野菜—糧食危機潛力股

目前全世界人類所食用的主要糧食作物只限於稻米、小麥等幾種，這些作物一旦面臨異常天候、嚴重病蟲害而減產，或因戰爭、政治因素等供應鏈中斷，將對人民生存造成重大影響。

臺灣氣候高溫多濕，能孕育出多樣豐富的植物生態，臺灣原生植物生長於山林野地，已適應當地環境與氣候，自然演化成抗旱、抗澇的特性。傳說 1918 年臺灣曾受極端氣候侵襲，主要糧食作物欠收，引起大饑荒，而當時原生植物（野菜）即扮演起救命糧食的角色。如今全球缺糧危機

（圖片來源：農委會水土保持局，https://www.swcb.gov.tw/Home/About/show_detail?id=f26d1506d3d54fe78ff56f0b1eca1c6b）



臺灣藜為臺灣原生種植物，因成熟果穗的紅色外觀又被稱作紅藜，從幼苗、莖葉至果實皆可食用。（圖片來源：作者提供）



臺灣藜富含蛋白質、膳食纖維與各類礦物質，有助於消化蠕動，維持腸道健康；圖為美味爽口的紅藜沙拉。

再起，故若重視已適應臺灣生態之野菜的开发，¹ 或能減少對外糧作物之依赖，以順利渡過此一通膨與糧食危機。

穀類紅寶石—臺灣藜

「臺灣藜」曾被認為是外來種，後經調查確認為臺灣原生種植物，於 2008 年正式更名為「臺灣藜」，² 因其紅色果穗外觀又被稱作紅藜、赤藜等，是原住民的傳統作物。顏色為紅、橘紅及橘黃，一般與米或芋頭共煮或供作釀造小米酒之用，亦或作為裝飾品、花卉觀賞等用途。

臺灣藜富含蛋白質、膳食纖維與各類礦物質，³ 鈣質是米與燕麥的 50 倍與 7 倍，較黃豆（豆漿）還多，故可充當植物性鈣

質的重要來源；又其膳食纖維大於地瓜，更有助於消化蠕動，維持腸道健康。

臺灣藜幼苗、嫩莖葉以炒食、煮湯料理，美味可口；果實曬乾、脫殼後，取種子磨成粉末狀調水揉成糰，內包豆餡，即成湯圓般的佳餚美食。在農業改良場推廣紅藜種植後，臺灣藜也被研發出相關製品，諸如餅乾、飯糰、米香、麻糬、機能性飲料、研磨沖泡包等；挾著其高營養價值的健康優勢，臺灣藜已驕傲地成為臺東特產三寶。⁴

¹ 2006 年在墨西哥召開的國際生物多樣性委員會（DIVERSITAS）第一屆全球科學會議，即有一項主題呼籲世界各國要重視那些曾經被先民使用，但長久以來一直被忽略的作物，它們在遺傳上、營養上及經濟上的價值應加以研究，永續的利用。《紅藜推廣手冊》，<https://conservation.forest.gov.tw/0000594>。

² 農糧署在粉絲專頁「鮮享農 YA - 農糧署」發文分享，臺灣藜主要種植地區在臺東縣及屏東縣，其營養價值甚至超越國外品種「紅藜」。《就是「藜」不開你！臺灣藜知多少？》，<https://www.facebook.com/photo?fbid=304044051874232&set=pb.100068059180818.-2207520000>。

³ 另含有許多必需胺基酸，如離胺酸、纈胺酸及組胺酸等，是優質的植物性蛋白質來源。《【#全穀小學堂】穀類的紅寶石—台灣藜》，<https://www.facebook.com/eatinghealth.tw/photos/a.116410636483120/504964620961051>。

⁴ 臺東雜糧三寶：小米、樹豆、臺灣藜。

不能做糯米糰的糯米糰

臺東卑南鄉達魯瑪克部落族人，使用作為包「哥哥樂」水餃的餡料，⁵是一種具有特殊風味的蔓生草本植物，稱為糯米糰；其黃色小花外型猶如一糰一糰蒸熟的糯米糰，因而得名；又其莖為紅色，故別名為紅石藤。糯米糰喜歡生長在灌木叢、山坡與水溝邊等環境，在低海拔山區頗為常見，是民間常用的青草中藥，⁶也是蝴蝶的幼蟲食草。其耐高溫、耐旱、耐強風豪雨與貧瘠，地被性頗佳，幾無病蟲害發生。

糯米糰為高纖植物，食用有助消化，採其幼嫩莖葉，以沸水汆燙過，然後炒食或煮食，切細嫩葉與絞肉混合作餡料包水餃，別具風味。

補血聖品—紅鳳菜

紅鳳菜屬菊科，別名補血菜，臺語稱為「紅菜」；其葉面頗為特別，一面是綠色、一面是紫色。其耐寒耐熱，隨便種隨便活，含有生物鹼（pyrrolizidine alkaloids, Pas），



糯米糰因黃色小花外型如一糰一糰蒸熟的糯米糰而得名，又因植株莖為紅色，別名紅石藤；以其細碎嫩葉與絞肉混和作餡料包水餃，為原住民族的風味特餐。（圖片來源：農委會農業主題館，<https://kmweb.coa.gov.tw/subject/subject.php?id=39976&hash=76ff4d2e013d66493a2e65e9a18feed6>）

⁵ 以魯凱族 kekerele 為名，中文稱為「哥哥樂」，<https://kmweb.coa.gov.tw/subject/subject.php?id=39529>。

⁶ 糯米糰以根或莖、葉入藥，能健脾消食，清熱利濕，解毒消腫；外用適量，根搗爛後敷患處。<https://www.zysj.com.cn/zhongyaochai/nuomituan/index.html>。



紅鳳菜臺語稱為「紅菜」，其葉一面是綠色、一面是紫色，富含纖維、維生素與礦物質，尤其鐵量相當豐富，故具護眼、補血與抗癌等益處；右圖為薑炒紅鳳菜。（圖片來源：Forest and Kim Starr, <https://flic.kr/p/DmdGjG>；農業兒童網, https://kids.coa.gov.tw/theme_data.php?theme=kids_cooking&id=168）

而生物鹼主要是植物用於對抗昆蟲之防衛機制，所以紅鳳菜不易長蟲。

營養師表示，紅鳳菜富含纖維、維生素與礦物質，其中維生素 A 含量很高，在蔬菜界裡，僅次於胡蘿蔔，⁷ 尤其鐵量相當豐富，故具護眼、補血與抗癌等益處。網路上謠傳紅鳳菜「不能晚上吃，不能補血還會吸血」並無科學根據，⁸ 從中醫角度解釋，紅鳳菜屬性寒涼，白天身體陽氣相對較晚間旺，中午吃的確較適當。不過若本身體質偏寒，加入薑絲、米酒料理，夜食就無須顧忌。烹調時，以大火快炒後直接

調味，最能顯出紅鳳菜美味，「紅鳳菜炒麻油薑絲」是產婦坐月子餐上常見的菜色，尤其適合容易便秘的產婦食用，能補充其鐵質與纖維質。

清冠一號配方—魚腥草

此植物嫩葉片呈心形，新鮮葉片有特殊的魚腥味，故名「魚腥草」；喜生長於陰濕處和山澗邊，白色小花頂端有黃色穗狀花序，小而密，甚是可愛。曬乾後味道如同仙草般，號稱中藥界的抗生素，⁹ 日本人稱之為「十藥」，因為一味魚腥草能抵

⁷ 《補血聖品紅鳳菜有肝毒性？傳言是真真假？》，<https://xn--commonhealth-0d9tf21y.com.tw/article/75430>。

⁸ 臺灣癌症基金會曾發文闢謠，《紅鳳菜》，<https://www.canceraway.org.tw/page.php?IDno=1420>。

⁹ 現代藥理研究魚腥草功用來源，主要是因為魚腥草含有癸酰乙醛（魚腥草素）、果含槲皮苷等成分，使魚腥草對於金黃色葡萄球菌、肺炎雙球菌、甲型鏈球菌等細菌和鉤端螺旋體、流感病毒等病毒皆有抑制作用，除此之外魚腥草的功能還能加強白血球吞噬作用、抗發炎，起到類似抗生素的作用。



魚腥草葉片呈心形，白色小花頂端有黃色穗狀花序，號稱中藥界的抗生素，能抗菌與強化免疫力，有清肺熱作用，所以被列為清冠一號的重要配方。（Photo Credit: Rebiocadd, <https://w.wiki/64EH>）

十款中藥。中醫師表示，魚腥草能抗菌與強化免疫力，舒張支氣管平滑肌，達到鎮咳平喘作用，¹⁰ 所以被列為清冠一號¹¹ 的重要配方。¹²

魚腥草是「藥食同源」的野菜，雖然有腥臭氣味，水煮後卻鮮美可口，開胃理氣助餐。烹調料理時，可取嫩莖葉調味涼拌，或煎、炒、燉、煮，尤以魚腥草煎蛋或涼拌豆腐，風味十分獨特，可發展為特色養生蔬菜。此外，業者已開發出許多複方的魚腥草茶包可供選擇，藉由專業調配比例讓魚腥草茶喝起來不再有腥味，不僅

順口好喝，也能同時透過多種中藥材養生，不過，由於魚腥草性寒，過量食用可能導致腹瀉。

鹹魚大翻身的地瓜葉

地瓜葉又稱番薯葉、甘薯葉，原產於熱帶美洲，17 世紀時由荷蘭人引進。在日治時代至光復初期，地瓜和稻米一直是主要糧食，尤其是窮苦人家，每餐地瓜量往往比米飯多，當時地瓜葉有苦澀及腥味，所以吃不飽的話都拿來餵豬，有些年紀較長的長輩，還會認為吃地瓜葉是在吃豬食。¹³ 不過，現

¹⁰ 《認識中藥—魚腥草》，<https://www.vghec.gov.tw/UnitPage/UnitContentView?WebMenuID=8d0ec3cf-23b7-4a2e-b2d7-48a7bd480e4c&UnitDefaultTemplate=1>。

¹¹ 「清冠一號」以明代張時徹所輯《攝生眾妙方》（明嘉靖 29 年，西元 1550 年刊刻）中之「荊防敗毒散」為處方基礎，衛福部國家中醫藥研究所已於 2021 年 1 月將此研發成果刊登發表在頂尖國際期刊《生物醫學與藥物療法》（Biomedicine & Pharmacotherapy）。

¹² 中醫師提醒，魚腥草副作用少，但藥性偏苦寒，脾胃虛弱的人請謹慎使用，而一般人也不可長期服用，若傷害脾胃可能反而損傷健康，使免疫力下降，最安全原則還是在專業醫師指導下用藥。《魚腥草功效抗菌又鎮咳，中醫提醒！點魚腥草壞處要留意》，<https://health010.tw/posts/heartleaf-houttuynia-herb-uses-and-benefits>。

在地瓜葉因為已經過改良，由專門用於食用的地瓜葉植株（葉菜甘薯）產出，葉片既大且嫩，口感極佳。

地瓜葉營養甚至超越地瓜本身，為良好的維生素及礦物質來源，其纖維質地細柔可促進胃腸蠕動，預防便秘，減少痔瘡大腸癌之罹病率，並有助於糖尿病患者之血糖控制，且蒸、煮、炒、湯均宜，是一優良又好吃的健康蔬菜。尤其是葉菜甘藷因生長與發育迅速，病蟲害較少發生，甚至不必使用農藥，深受有機栽培者喜愛。

一般葉菜在夏季時常受颱風豪雨影響，造成生產短缺而價格暴漲，葉菜甘藷由於對天然災害的抗性與恢復力強，實為極端氣候下抗逆境的寶貝，應更加重視且致力推廣。

颱風天最盛產的野菜——過溝菜

過溝菜俗稱「過貓」，是蕨類的一種，喜歡生長在潮濕陰暗的環境，是原住民常採摘食用的野菜之一。過溝菜耐熱、耐雨，又無病蟲害，一年四季皆可生產，且雨水愈多生長愈佳，是颱風襲後菜價暴漲時，能取代其他蔬菜的最佳選擇。

過溝菜咀嚼時會帶著蕨類特有的黏液感且容易「刮舌」，料理前先摘除老梗並撕掉多餘的纖維，放入鹽水中清洗，再用熱水汆燙過，才會順口好吃。料理時可搭配辣椒、薑絲或蔴鼓素炒，滋味頗佳，十分下飯；淋上和風醬或胡麻醬，灑上花生或芝麻，即成一道高級的涼拌料理。



過溝菜俗稱「過貓」，是蕨類的一種，其耐熱耐雨又無病蟲害，一年四季皆生產；彎曲嫩葉可食用，咀嚼時帶有獨特的黏液感，常以涼拌食用，口感清爽。（圖片來源：作者提供；Jessie.yang，<https://flic.kr/p/ePi1sW>）

¹³ 《地瓜葉大翻身 養生健康的大眾食材》，https://kids.coa.gov.tw/theme_data.php?theme=kids_school&sub_theme=food&type=A01&id=85。



山蘇富含維生素與膳食纖維，且為高鉀蔬菜，有助於控制血壓，常佐以豆豉、小魚乾清炒料理，口味清脆鮮甜。（圖片來源：作者提供）

山產店的招牌佳餚——山蘇

在臺灣溼潤的山林間，經常可見山蘇盤踞在樹幹上的蹤跡。山蘇葉片微微彎曲，只摘取頂端約 8 公分長的嫩葉煮食，味道脆嫩可口，令人垂涎不已。花蓮是山蘇最大的產地，以豆豉、小魚乾佐料的清炒山蘇，成為花東山產店的招牌佳餚，鮮脆中帶著黏滑的口感，非常特別。

山蘇富含維生素與膳食纖維，且為高鉀蔬菜，相傳能降血壓，從學理來看，低鈉高鉀飲食，確有助於血壓控制，烹調清淡適度食用應有助健康。

山蘇最常見的食用方式，就是跟大蒜、辣椒、豆豉，以大火快炒，因辣椒、大蒜



屬性較溫熱，可以中和其偏涼屬性。山蘇不易吸油，烹煮後又不太會變色，一盤翠綠上桌，真是讓人食慾大開的健康好食材。

大地就是我家廚房

原生植物已演化成抗旱、抗澇的特性，且其與生俱來之特殊成分，讓鳥蟲兒也不愛，故不需施用除蟲藥劑來栽培。尤其現在國民重視養生保健，有機食材正夯，這些野菜發展潛力無窮；然因年輕一代較不識野菜，讓野菜文化逐漸流失，其實只要懂得辨識並多加推廣，天生天養無污染的野菜美食，將是絕佳的糧食來源。