

野生食用蔬菜

劉昭雄

蔬菜原為指可食之草本植物，但時代日變，其種類漸多凡木本植物之嫩莖可供蔬菜用者，均列入蔬菜範圍之內了。其種類極多，如明朝周憲王所著之救荒本草內圖草本可濟生者，即有四百餘種。據最近調查中國大陸之蔬菜有 180 種，台灣有 95 種。本場為擴大本省食用蔬菜種類，目前正積極搜集本地野生可食用之蔬菜，進行栽培試驗及烹調法之研究。



龍葵果

各種蔬菜均含有豐富的營養成分，有的還有許多醫藥效能，當我們每餐食用新鮮營養的蔬菜時，可說是一種味覺上的享受，同時也維持了我們的健康。當你在晨昏或假日在山區、野外、溪畔、河邊、附近旅遊或踏青時，如果發現以下數種野生植物時，不妨將其摘回去，煮、炒，或供作粿材料，既清香又可口。

昭和草



昭和草

昭和草屬於菊科，俗名飛機草，神仙草、山萵萵。據說，是於日治時代大正昭和之間無意帶入本省，故為之名。台灣全省平地山野到處可見，散播及繁殖力極強。一年生或越年生草本，莖直立，疏分枝，高約 60 120 公分，稍具肉質，略有稜，莖葉柔嫩多汁，莖基部及節上生有紫色斑點，其他部份均為綠色，葉互生，有柄，倒卵狀長橢圓形，銳頭，兩面皆被毛、紙質、長 9 12 公分、寬 4.5 7.5 公分，近基部者常有羽狀深裂，葉緣為不規則之鋸齒緣、葉柄兩側有葉片下延而成的狹翼。頭狀花序著生枝端，枝軸彎曲下垂。花冠頭部朱紅色，果為瘦果、褐色。花四季開、果實成熟，易飛散播，處處著生。採摘時採其幼嫩之全草或嫩梢，可如一般蔬菜炒食或煮食，質柔軟而味美。

鼠麴草

鼠麴草屬於菊科，俗名清明草、佛耳草、黃花艾，鼠麴、盾殼等，產於全省平地低海拔山野地區。一年生草木，全株被白色柔毛，莖直立，高約 20 40 公分，常在基部分枝、葉互生，無柄、柔軟、狹匙形或倒披針形，稍波狀全緣。頭狀花密集，排列成繖房狀、黃色。總苞片長橢圓形，乾皮質狀，瘦果長橢圓形，具白色冠毛。多見於冬春期間。採摘嫩的莖葉及花朵，可直接煮食，或用開水泡後曬乾、搗碎和糯米等製餅或糕食，味道甚佳。



鼠麴草

龍葵

龍葵屬於茄科，俗名為烏子仔菜，烏甜仔菜，烏鈕仔菜等，本省從海拔 2,500 公尺以下至平地到處可見。為一年生草本植物，高可達一公尺左右，全株無毛，莖分枝多，緣色或帶

暗紫色，微呈三棱形，生多數疣狀物。葉互生，卵形或橢圓形、尖頭，深波狀或鋸齒緣，表面濃綠色，葉背略帶粉綠色，長 6—12 公分，寬 4.5—7 公分，葉柄長 1.5—3 公分，花軸由兩葉基之間伸出，花梗長約 1 公分，花由 4—5 朵綴成繖形白色，有時稍帶紫色，果實球形，徑約 0.5 公分、漿果綠色，成熟時深紫色或紫黑色，味酸甜。冬季除外，全年均可生長。初夏兼盛花期。採其嫩莖葉煮湯食，味甘美，或作蛋花湯，牡犏湯均極可口，味美；也可炒食。成熟之果實可直接生食。

紅鳳菜



紅鳳菜

別名：地黃菜、水前寺菜（日本），為我國的原產，屬菊科宿根性草本植物。莖圓而軟滑、帶紫褐色植株高達 60—90 公分。在春暖的時候，在尖端生黃色小花、葉互生、呈披針形表面呈綠色，裡面呈紫色，有光澤、葉質柔軟而厚內含一種粘質。夏秋摘取尖端嫩軟的部分，以供蔬用。

適于稍濕的肥沃壤土栽培，種子少，故繁殖主用插木繁殖。

插木時，選充實的新梢，每個插穗約留二節，切斷插之。插植後，發生新梢時，以 50 公分左右之株距定植於圃地。以後需注意除草、中耕及施肥、嫩葉發生數枚後，當柔軟的時期，即可順次採收。

野蜀葵

野蜀葵為亞洲原產屬於繖形宿根性之植物，每年或翌年開花，葉從根出、葉柄長，呈淡綠色、葉柄的尖端著生三枚心臟形小葉、葉緣有缺刻、故稱三葉芹。野蜀葵好冷涼的氣候，最忌高溫乾燥及強烈的日光，故在溫暖的平地，從 9 月至次年 6 月為其生產期。品質甚佳，在 7—8 月高溫時期生產品質不佳。其為近於野生的植物，對於土質不甚選擇、幼嫩之葉梢可隨時採摘食用。



野蜀葵