

休閒用鄉土野菜 健康美食新訴求

由於國人對於健康與養生的日益重視，使各種生機飲食及保健食品廣受歡迎，往昔在都會區多崇尚精緻或舶來種的蔬菜，而今反倒是開始流行起許多以往不屑一顧，被視為無經濟價值，甚至口感特殊的野菜，如龍鬚菜、山苦瓜、洛葵、龍葵、地瓜葉等，這類原生於台灣或早年引進後已經馴化而自生的蔬菜。

在俗稱「後山」的花蓮，因受地理環境的限制使外來事物的引入較慢，一般民眾尤其是原住民仍然保有許多傳統的飲食文化，因此本場近年來積極投入原生鄉土野菜的研究評估，並於場內規劃設置了0.2公頃的「休閒鄉土野菜園區」。園區裏的植物盡是近年來在市面上常能發現的一些看似陌生卻又似曾相識的蔬菜；有些是鄉間常見的野菜，有些則用於特殊節日、慶典

或傳統民俗療法中。這些鄉土野蔬不僅是花蓮地區大多數民眾生活中的一部份，更代表著先民們的智慧結晶。

對於渴望淳樸生活卻又無法擺脫都會文明的現代人而言，三餐中若能搭配一兩道簡單調理的原生蔬菜，相信必能夠感受到其中的清新氣息，而稍稍舒解忙碌的工作壓力，放慢急促的生活步調；尤其原生蔬菜普遍具有低污染、耐粗放、高纖維或含機能性成分等特性，正可彌補現代人日常飲食中的不足。

目前在本場的休閒鄉土野菜園區內已蒐集了三十餘種的原生蔬菜，包括食用塊莖或塊根部，富含澱粉、礦物質及維生素的芋頭、葛鬱金、樹薯；食用葉部，含高維生素A、C等成份的土人蔘、洛葵、角菜、艾草、山芹菜、葉用甘藷、龍葵；食

用嫩心莖的劍竹筍、甘蔗筍、芒草心、黃藤、山棕、月桃花；食用種子富含蛋白質、油脂的樹豆，其他還有可食用葉及果實的木鼈子；食用花蕾的野薑花等。

為能推廣這些各具獨特風味的鄉土野蔬，協助農友開創具有地方特色的新興產業，本場亦已針對各項野菜的特性研發出多種的美味食譜，希望能在結合休閒農業的共同發展之下，帶動地方的繁榮。



本場侯場長向記者們說明各種野菜之特色，並希望能透過媒體廣為宣揚