

南迴沿線之野菜

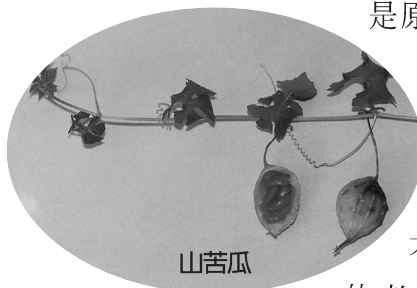
台東區農業改良場／林國榮

南迴公路沿線地區可供蔬菜作物栽培面積有限，除野菜為原住民主要蔬菜外，餘如短期葉菜類等多屬小農零星栽培，部分菜源尚需依賴西部產地供應。主要的野菜分述如下。

1. 山苦瓜

山苦瓜與大苦瓜在植株形態及果實特性上極為相似，雖然形體較小，但由於保留苦瓜原味，且口感更甘醇，以往是原住民的野菜美食，最近已成為知本許多餐廳的獨特料理，吸引不少其他縣市的老饕前來品嚐，也有部份餐廳前來引進作為他們的新產品。夏秋季的山野隨地可見山苦瓜的蹤影，以前原住民常採集自用，最近餐廳收購，供不應求，價格水漲船高，已有部份農民開始作經濟栽培，拓展商機。

山苦瓜從播種到結實大約只需40~50天，搭架可以生長更好，果實2~3公分



山苦瓜

是原住民的野菜美食，最近已成為知本許多餐廳的獨特料理，吸引不少其他縣市的老饕前來品嚐，也有部份餐廳前來引進作為他們的新產品。夏秋季的山野隨地可見山苦瓜的蹤影，以前原住民常採集自用，最近餐廳收購，供不應求，價格水漲船高，已有部份農民開始作經濟栽培，拓展商機。



野生山苦瓜的花、果及植株



山苦瓜膳食

大，表皮淺綠色的幼嫩期就應及時採收，否則會過熟變成橙紅色，並長成較堅硬的果實，不利咀嚼；在生育期間，也可採嫩心芽作菜。山苦瓜果實可以作成沙拉；也可與丁香魚、鹹蛋及豆粕混炒；還可以作鳳梨苦瓜雞；嫩心芽可直接炒食或加丁香魚煮湯。

山苦瓜有清甘降火的功效，是夏秋季最佳美食。

2. 山蘇蕨菜

台灣山蘇原產於本省中低海拔1,000公尺以下山地原始林樹幹或岩石上。可供室內觀葉盆栽，葉片亦為優良花材，同時卷曲幼葉還可炒食、煮食或煮稀飯或做泡菜，清脆爽口，別具一番風味，屬原



山蘇嫩芽是著名野菜

生清潔蔬菜，口碑甚佳；秋冬生長緩慢，夏秋生長較快，是夏季蔬菜的新選擇，特稱為「山蘇蕨菜」，是東部原住民野菜中特產之一。台灣山蘇性喜陰涼潮濕，耐陰性很強，植株



圓葉山蘇

生育強健，目前種苗是由山地原始林之樹幹或岩石上採集直徑約3至5寸的山蘇種苗。設施栽培於平地時，宜選富有機質的砂質壤土或壤土，灌溉排水良好之土地栽培。生育溫度以攝氏20度至30度為佳；低於15度則有黃化、壞疽等寒害現象。

山蘇栽培以70~80%單層遮光網，或60%加上50%兩層遮光網支架覆蓋最佳，若遮光度不足50%，其生育不佳、植株較小、產量低。定植前經修剪老葉後，定植於整地後之農地，行距30~45公分；株距30公分，每分地約種植1,000株。以粗糠覆蓋可防止雜草，每5行株開一排水溝以利排水，並設置噴灌

設施以利噴水。整地前施用有機質肥料，充分與土壤混合後一星期再行定植。定植後約2個月，視山蘇生育狀況，再追施台肥特一號有機質肥料。

專業栽培食用山蘇，應保留1~1.5輪的葉片，其老葉之葉片由10至15葉片不等。當葉片老化、折損或被上層葉片遮光時應加以修剪，維持向光面之完整葉為佳。新長葉片應摘除或去除葉尖，以免消耗養分；過老、萎凋或折損等葉片應予以切除，維持植株挺立完整。山蘇蕨菜烹調前要先摘除老葉部份、切段，為去除澀味，應以水浸1小時，或以鹽開水燙過。配合煮、炒、燴、涼拌烹調皆可，最普遍吃法為加丁香配土豆、大蒜及辣椒大火快炒。

3. 過溝菜蕨

過溝菜蕨，屬蹄蓋蕨科，過溝菜蕨屬。俗稱過貓，過山貓、蕨貓、過溝菜、食用雙囊蕨等，是多年生草本。葉柄叢生，葉片結構及形狀隨成熟度而有很大差異，幼小時為一回羽狀複葉，羽片寬大；長大後，先變成二回，後轉為三回羽狀複葉，這種蛻變過程常讓人誤



過溝菜蕨

→ 認是不同的種類。

爲何叫過貓呢？原來「蕨」字閩南語叫「過」，「過」貓就是「蕨」貓吧！可以吃的部位是過溝蕨的嫩葉和卷曲的新芽。從「過溝菜蕨」這個名詞來看，可以知道她一定是長在水溝旁，並且是可以採來作菜吃。的確不錯，這種植物在鄉間的排水溝、潮濕的溪谷山澗都有她的蹤跡。

目前，台灣食用的過溝菜蕨爲蹄蓋蕨科，過溝菜蕨屬，與前些時日媒體報導的致癌植物「山過貓」（屬於碗蕨科植物）不同。過溝蕨菜的人工栽培已有十多年的歷史，不僅一般家庭喜愛，日本人更將這種菜視爲健康的山珍，知本市場及餐館將她當作招牌菜販售呢！

採擷過溝菜蕨的嫩葉或幼芽，用水煮後加上沙茶醬，或用清炒，炒出來會粘粘的，有些人會不適應。也可以採下新鮮的蕨嫩葉，先清洗備用，起油鍋入蒜末爆香，再下蕨菜及調味料炒幾下，起鍋前拌入花生、魚乾即可，甚至可以加沙拉、柴魚等料用紫菜包成手捲。

下過雨，到鄉間小路散步，別忘了身旁可能就隨手可得山中美味，摘些嫩



昭和草

心幼葉，作一道健康又美味的菜餚。

4. 昭和草

昭和草是菊科植物，全株柔軟多汁，是很好吃的野菜，壽命雖然只有一年，但種子整年都可萌發，因此全年都可以碰到他。其葉鮮綠柔軟，呈鋸齒狀，頭狀花序，花爲棕紅色，雖稱不上艷麗，但其下垂的花絮卻有幾分羞澀之美。

他的名字看起來跟日本有些關聯，聽前一輩的人說，當年台灣割讓給日本時，日本人在發動戰爭之前，便已有周詳的計畫。昭和草是適應環境的高手，繁殖力超強，日本人靈機一動，就將他從日本引進台灣，好讓他生長在台灣的每一片土地上，屆時當作日本軍士的蔬菜。果實成熟後，種子常隨風飄散，飛揚散播到各地，所以昭和草又稱神仙草、野木耳、飛機草。幼苗及嫩莖葉可涼拌、炒食及煮湯，皆非常可口。

昭和草的烹調法：一、採成株之莖，去葉剝皮，或炒食、煮食，或醃漬成小菜，均十分可口；二、嫩莖葉及幼苗洗淨，或素炒，或加肉絲清炒，滋味鮮美；三、採其花，投入麵粉糊中調勻，油炸食用。其他還有素炒神仙菜、神仙菜炒蛋、酥炸神仙菜、神仙菜紫菜卷等。

昭和草分布於知本海拔2,300公尺以下之山野、田邊、荒野地、空曠地、馬路邊，以春夏兩季所產的質地最佳。

5. 檳榔心（半天筍）

台灣檳榔由於價格好，管理粗放省工，農民趨之若鶩，但也常引來宵小蟲

動偷割，所以農友或包商展開一場與宵小的攻防戰，各出奇招，也是檳榔價昂下的社會畸形現象。

檳榔花盛開時會散發濃郁的香氣，尤其是夜晚更增添不少氣氛。檳榔花苞未開前，幼嫩的花芽可作成美味的沙拉。檳榔株的頂端是幼嫩的心芽，有退火作用，早年檳榔價俏，很難吃到檳榔心，近年生產過剩，農友淘汰年老或品質較差的檳榔樹後，檳榔心上市數量大增，常可在市場或路邊攤買到，有的以肉片炒，有的加入排骨或肉絲煮湯，風味絕佳，這種料理餐廳多半稱為「半天筍」。

半天筍不是蔬菜，也不是生長在半

空中的青菜，而是利用檳榔心調製而成的一道菜。烹煮半天筍時，必須先脫澀去除丹寧才能吃，否則吃幾口後，舌頭就會有麻麻的感覺。脫澀的方法是：把半天筍洗淨切片備用，之後在鍋裡放冷水，再把半天筍倒入鍋中，用溫火燒至水滾，約3~4分鐘後熄火，再用篩子把半天筍撈起來晾乾即可。特色要提醒您的是，脫澀時一定要用冷水，若是用熱開水（水開時才放入半天筍），就無法達到脫澀的效果！

半天筍是阿美族原住民的最愛，中醫界認為半天筍含多量纖維，常吃能通便、清肝火、治齒痛、嘴破，並有減肥的功效，您或許可以試試看！



龍捲霧自動噴霧系統



榮獲國家農機性能標準測定合格
專利號碼：34591.44662.64482.68992

產品功能：避免農藥中毒，掌握噴藥時機
全面性病蟲害防除，提昇防治效能
微細噴霧，快速蒸發，吸收潛熱能

調濕

降溫

噴藥

消毒



專業設計製造高階噴霧器

鉅達自動噴霧有限公司

HONGDA AUTO SPRAYING SYSTEM, INC.

總公司：嘉義縣竹崎鄉灣橋村下厝坑31-5號

Tel:05-2791976.2791977.2792977 Fax:05-2791113



花卉噴藥

