

美味的原生蔬菜 健康新訴求

文圖 | 文興

學菜植株之發育
(播種後 20 天)

野生蔬菜具有污染少、營養價值高、風味獨特...等特點，無疑地是不可多得的健康蔬菜，深受消費者青睞，若能透過有系統的蒐集，人為馴化與集約化栽培，台灣鄉土蔬菜產業將具發展潛力。

近年來，農業界興起一股追求原生蔬菜的熱潮，由於國人對於健康與養生的日益重視，使各種生機飲食廣受歡迎，消費者開始崇尚傳統自然且烹調簡易的食物，因此一些野生放任栽培之蔬菜遂趁勢而起，已成為餐桌上之佳餚之另項新選擇。

學菜原是農田野生的草類，春夏季生長旺盛，生長於水田，較不畏雨水颱風侵襲，美濃當地稱它叫「福菜」；野蓮生長在清澈湖泊或溪流，目前只有美濃有量產。本文簡述「學菜」與「野蓮」兩種原生蔬菜之園藝性狀，供讀者參考。

學菜

學菜又稱「鴨舌菜」，有些人叫「福菜」，這種野生蔬菜原係生長在水稻田自生繁殖主要的雜草，屬 1 年生草本植物。幼曲之葉形呈線形或長披針形（長匙形），中曲及株成則轉成匙狀葉。花為總狀花序，由葉柄基部抽出，每花序著 3 - 10 朵小花。果實為蒴果，內有薄膜包覆種子，成熟時蒴果裂開釋出種子，以此繁衍，種子極小如細砂。但是，學菜在春夏季生長最旺盛，因其葉片上覆有臘質，且生長於水田，較不易被雨北颱風侵襲，尤其，我們對於梅雨季及颱風季節，蔬菜生產較為困難，這個時候如能有效運作，就可以成為夏季蔬菜之「王」，種植成本低，對抑制菜價上漲有其正面作用。如果學菜在食用方法，烹調以豆瓣醬炒煮，調配一些佐料，味道定能鮮美可口，最好的佐膳佳餚，值得推廣。

野蓮

野蓮生長於乾淨不受污染之池塘，由於野蓮為水生植物，必須在池塘、魚塢及有山的低窪地方，都適合栽培，身材纖細出淤泥，沉浮水面。但栽培的方法是在栽培前先將魚塢及池塘或低窪內之地整

學菜開花婀娜多姿

野蓮種植 10 - 20 天

平，並維持五公分左右的水深，幼曲栽培間隔 5 - 10 公分，種植後 10 - 26 日內維持淺水，往後隨生長高度逐步調節水深，野蓮生育期間應保持水深穩定勿使葉柄暴露，綠化而纖維老化，



現在所看到的市場上零售，皆為極少數農民自行栽培。所以食用野蓮不易，採食野蓮部位為成株之葉柄，烹調時去葉及根，將葉柄切成約 4 公分長段與醬油及薑絲同炒，並加沙茶醬及豆瓣醬調味，吃起來又香又脆、味道鮮美、清香爽口，凡是吃過的人都說好吃，不妨找個機會去美濃品嚐，以享口福，更增添生活情趣。



台灣地處亞熱帶，傳統原生蔬菜種源頗多，原生蔬菜由於繁殖容易且對環境適應力強，因此常見於田間野外。鑑於本島夏季高溫多濕，蔬菜栽培不易，若將傳統放任的原生蔬菜改作經濟栽培生產，除可紓緩夏季葉菜類因氣候因素所引起之供需失調現象外，尚可增加新興葉菜種類，滿足消費者多元化之嗜好。豐

降低營養成分。但對病蟲害要嚴防飛蟲及鳥類危害，野蓮全年均能栽培，約 3 個月後即可採收。然而，由於近年內受養殖魚類及污染關係，危岌深遠，幾乎絕種，

農委會主委蘇嘉全，履行承諾於 2 月中旬，親駕花蓮縣玉里鎮，訪問東豐有機米產銷班，受到鎮長劉德貞、玉溪地區農會理事長邱顯達，以及產銷班員們的熱烈歡迎。蘇主委參觀有機米加工流程後，並聽取產銷班所作的簡報，對於產銷班多年來的辛苦奮鬥，給予肯定與嘉許，同時勉勵所有班員們重拾信心，再接再厲更加努力。(文圖/林立宏) 豐

