

# 野菜記

想念山林野外的朋友，  
我們為您製作了12道素食野味，  
邀您同來品味大自然。



野牡丹的花與果是天然野菜。(夢漾 攝)

如果您有個玩泥巴的童年，想必您也同我一樣，嚐過朱槿甜美的蜜汁，其實朱槿的蜜汁，並不勝於糖果或蜂蜜的甜，然而每當我看到紅色的朱槿，依然忍不住想吸吮它的花蜜，只因為它擁有山林大自然的滋味。

因此我們特別為想念山林野外的都市朋友，製作一系列的素食野味，邀您同來品味大自然。

於是我們數人出發前往五股及圓山山區，為此一自然的饗宴預備食料。沿途發現以往未曾留意，這群不起眼的野草，因為目的的不同，全成為我們的寶藏，我們還戲稱，如果開一家野菜小館，不僅材料不缺，必然門庭若市。

當我們走過不少路後，發現一果野生百香果，簡直興奮至極，原以為有野菜可以解渴，卻找不到一顆成熟的果實，算算時間真是可惜，尚來到成熟期呢！再往前走，我們終於找到寶了，台灣百合、觀音座蓮、鳥巢蕨，均屬於數量較少的野生植物，特別是台灣百合，因其鱗莖極為美味，早以入老饕的口中，以至台灣百合，在台灣已不容易找到。又覓得

一大片的假茶豆，一群人一湧而上，早已聽聞假茶豆極為美味，摘下嫩芽，植物內的汁液即滲出，我們的口水也跟著流出來，想想真是得意，不僅有美食可吃，又有助於植物的生長。

同行的人帶回了2株台灣芭蕉及筆筒樹的嫩莖，更是豐富了我們的行囊，當我們努力

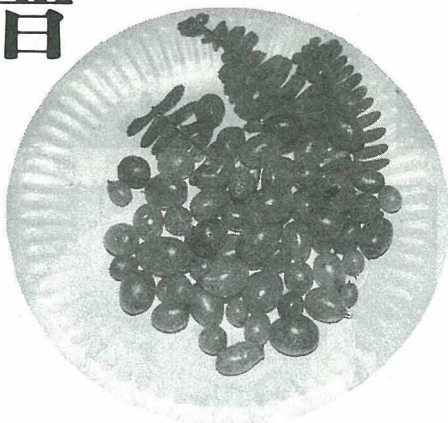
挖取腎蕨的貯水器時，領隊還不斷的提醒我們，取得球莖，要再種回去，以免破壞生態！採取刺莧，是最苦的工作了，每個人莫不被扎得大叫，然而煮食以後，欲成為最美味的佳餚。林林總總，沿路挖掘，一群人宛如辛勤的老農，心喜的是，滿載一車的收穫，帶回製作一道道簡單又美味的菜餚。



朱槿甜甜的蜜汁，是真正大自然的滋味。(夢漾 攝)



# 野菜食譜 12則



“透明之吻”水果餐

## 「透明之吻」水果餐一

1. 腎蕨的特性：多年生草本，根莖短，葉片叢生，根莖上長有許多根狀的走莖，走莖末端常繁生小苗或長出球形的貯水器。

2. 食用部位：嫩葉及球形貯水器。

3. 烹調法：貯水器除去所有鱗片，洗淨後生食。

## 奶油鳳尾蕨

1. 箭氏鳳尾蕨特性：多年生草本，根莖短，斜上或橫走，葉叢生，草質，葉柄細長。葉片二回羽狀複葉，輪廓呈披針形或三角形。

2. 食用部位：葉片。

3. 烹調法：以奶油燒熱加入辣椒爆香，加入蕨葉及蒟蒻炒熟後，再放入玉米粒及少許牛奶，並加少許鹽調味，以太白粉勾芡即可。



奶油鳳尾蕨

## 爛燉芭蕉

1. 台灣芭蕉的特性：多年生大型草本高2公尺以上，根莖上生多數肉質根，假莖由葉鞘緊包而成，葉叢集頂端。

2. 食用部位：嫩芽、果實、假莖。

3. 烹調法：

(1) 取其假莖洗淨後，泡鹽水待用。

(2) 以油爆蔥段，肉絲炒半熟加入切段之芭蕉假莖，調味後，加入少許高湯，蓋上鍋蓋至全熟。



爛燉芭蕉





### 素炒落地生根

1. 落地生根的特性：多年生草本，全株多肉而平滑，分枝不多；葉對生，下方為單葉，上方為一回羽狀複葉，葉片長橢圓形或卵形，邊緣呈鋸齒狀。

2. 食用部位：葉。

3. 烹調法：取其葉片洗淨後待用，以油爆辣椒、胡蘿蔔，陸續加入豆皮及落地生根，炒熟後調味即可。

### 醬菜昭和草

1. 昭和草的特性：一年生草本，莖直立，高約30~80公分；莖葉柔軟而多汁，基部的葉呈羽狀深裂。

2. 食用部位：全株。

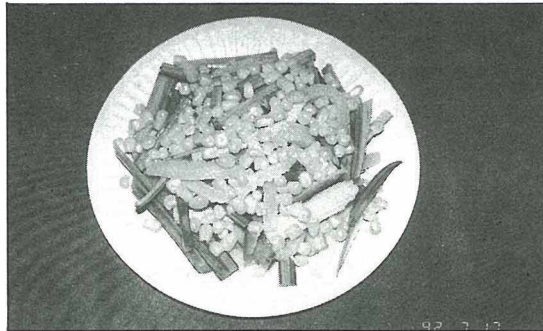
3. 烹調法：取其莖部切段後川燙，加入辣椒、醬油和醋調味，拌勻後稍待片刻即可食用。

### 野牡丹

1. 野牡丹的特性：常綠性小灌木，株高可達1.5公尺，小枝略呈方形，葉對生，橢圓形至卵圓形，全緣，先端銳尖，基部鈍或圓。

2. 食用部位：花、果。

3. 烹調法：成熟果實去皮後生食。

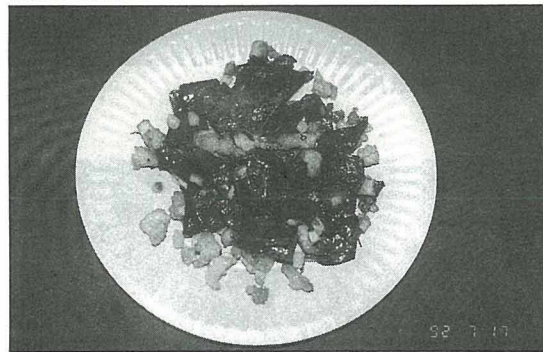


假菜豆炒肉絲

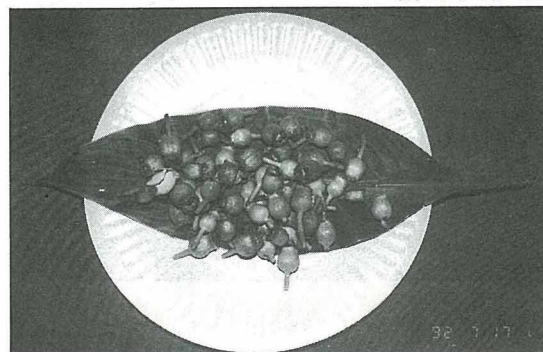
筆筒嫩莖沙拉



醬菜昭和草



辣炒扛板歸



鮮味野牡丹

### 假菜豆炒肉絲

1. 假菜豆的特性：多年生纏繞性藤本，莖密生褐色剛毛，三出複葉，小葉近於圓形。

2. 食用部位：塊根及嫩葉可食。

3. 烹調法：以油爆辣椒，加入肉絲炒半熟，再加入假菜豆嫩芽、嫩葉同炒，調味後可食。

### 涼拌筆筒嫩莖沙拉

1. 筆筒樹的特性：為高大之樹狀蕨類，莖幹粗約15~20公分，常高達7~8公尺以上；葉片大片，三回羽狀裂葉，長約1.5~2公尺。

2. 食用部位：嫩芽及髓心可食。

3. 烹調法：

(1) 將嫩芽之鱗片除去，再削去外皮切長條川燙後待用。

(2) 蒟蒻切長條川燙後待用。待嫩芽及蒟蒻放涼後，加以調味，撒上玉米粒，可淋上沙拉醬。

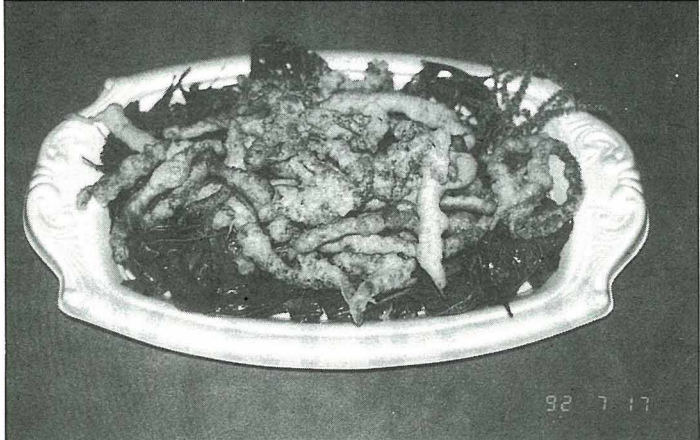
### 辣炒扛板歸

1. 扛板歸特性：一年生草本，全株無毛而略呈粉白色；莖蔓生，具逆刺；葉互生，三角狀盾形，膜質，葉背綠白色，葉柄也具逆刺，花被綠白色或帶紫色。

2. 食用部位：嫩莖葉及未成熟的果實。

3. 烹調法：以油爆辣椒，蒜頭後，加入五花肉與扛板歸之嫩莖葉同炒。





油炸綠刺莧

### 油炸綠刺莧

1. 刺莧的特性：一年生草本，高可達1公尺左右；莖有菱，葉互生，全緣，葉柄基部有一對尖刺，夏至秋季開花。

2. 食用部位：幼苗、嫩莖葉及花穗。

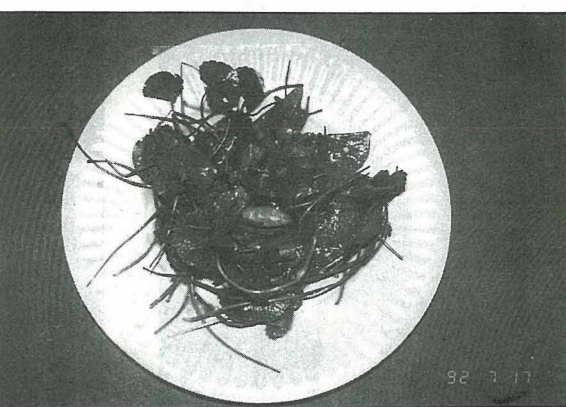
3. 烹調法：

(1) 將刺莧花穗洗淨後，調和炸雞粉，待油熱

後入油炸，呈赤黃後撈起。

(2) 嫩葉洗淨，以蒜頭大火炒熟，加入調味料即可。

(3) 將炒熟之嫩葉鋪於盤底，以陪襯油炸之花穗。



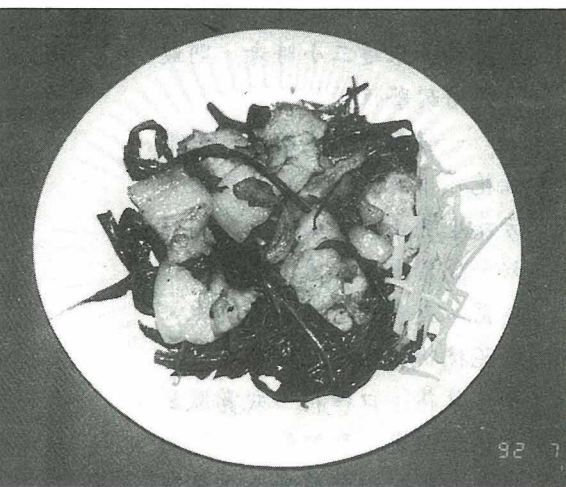
蠔油雷公草

### 蠔油雷公草

1. 雷公根特性：多年生草本，莖匍匐地面，常帶紫紅色，節間長；葉圓腎形，鈍鋸齒緣，葉柄細長，常達10公分。

2. 食用部位：嫩莖葉。

3. 烹調法：雷公根嫩莖葉洗淨後川燙，灑上辣椒、淋上蠔油，拌勻後可食。



萵苣回鍋肉

### 萵苣回鍋肉

1. 山萵苣特性：大型的2年生草本，株高約60至200公分，莖中空；葉形多變，長橢圓形或披針形，有時全緣，有時羽狀分裂。

2. 食用部位：幼苗及嫩莖葉。

3. 烹調法：以熱油爆蒜頭，五花肉片同炒，加入山萵苣大火炒熟調味即可。

## 採集野菜 備忘錄

看過我們為您製作的佳餚，您是否也躍躍欲試？在此，提醒您採食野菜時，應注意的幾點：

1. 您不甚熟悉，無法確認的野生植物，千萬別採食，以免誤食有毒植物。

2. 注意您採集的地點，可別在國家公園、生態保護區或私人苗圃內採集，以免觸犯法令。

3. 為了生態的平衡及環境的保護，您採集的對象須選擇具有旺盛繁殖力，以大群落方式存在，且出現頻度極高的植物。

4. 應避免於同一地點採集得太兇，否則容易破壞自然景觀。

5. 挖掘過的地方，應以手填補復原，以免影響週遭植物之生長。

其實，我們並不鼓勵採食野菜，即使為野生植物，其個體與周遭環境成為穩定的生態圈，而您我的大量採食，必然破壞生態平衡，較為稀少的野生植物也可能因此而滅跡。此文介紹，是為了讓大家認識這些在您的眼中，可能是無用的野草，於急難中就是您的救星。在您下次到野外郊遊爬山時，不妨多接觸辨認這些極有價值的野生植物，不僅是一種學習，也能從中獲得不少的樂趣。