

# 話說野菜

## 歷史篇

人類的飲食口味，一直隨著時光的遞移而改變，世界各個民族因應氣候、文化和物種的不同，也發展出各具其趣的美食。拜航空交通運輸的進步，今日在世界各地，很容易吃到別的地域其他民族風味的食物，使人類的

十幾年前，由野戰部隊教官編撰的「野外求生植物」帶動一種新鮮的主題，坊間立刻跟進，也出版了許多野菜和有毒植物方面的書籍。過去，野菜被視為粗鄙之物，通常拿來餵豬；近年來，野菜、花食、山地菜等特殊飲食又被回頭眷顧，甚至躋身高級菜之林。

飲食文明更加多樣化，甚至演變成另一型式的侵略或戰爭。

麥當勞挾其國力和行銷策略的優勢，侵略各國市場，所向披靡；後來披薩崛起，形成兩雄爭戰的局面；跟著中式傳統美食也起而效尤，形成飲食的戰國時代。可口可樂、百事可樂一種代表

新鮮和潮流的碳酸飲料，本已征服各國，所向無敵；但沒想到台灣興起一種古老的傳統飲料——烏龍茶，以新新類人的呼聲造成另一股旋風，使兩家可樂變得不樂。由世界的趨勢看來，野菜、花食、蟲食、金鉤食……千奇百怪的傳統食物，也將變成另一種風潮。但無論其特殊性或怪異性為何，其實在人類歷史中早已



被稱為神仙菜的昭和草，滋味相當鮮美。

上演多次，只是方式、口味、材料有所變更，甚至只是銷售包裝的不同而已。

花食、野菜在自然品味的訴求下，近年來多次被提起，以前被唾棄在荒野廢地的野味，如今一躍為新奇而特殊的產品，在追求新鮮、健康、自然的同時，又有誰曾憶起，這些植物在悠悠歷史中曾經有過的特別意義？

## 庶民盤中殮 天子國宴菜

野菜的發展一直與人類的歷史息息相關，尤其我國以農立國，糧食蔬菜的發展淵源流長，這方面的知識更是累積豐富，只是近代因工業革命的影響，在知識取向上也逐漸西化，造成一些名詞和術語的混淆。事實上，野菜



在我國古代不僅是庶民的食物，同時也是天子、諸侯及士大夫應酬時的重要菜色。

我國食用野菜的記載，最早出現在詩經、周禮等書，當時野菜、野果甚至野生動物在人們的飲食原料中仍佔極大的比例。像「參差荇菜，左右流之」，「於以采蘋，南澗之濱」、「陟彼南山，言采其蕨」、「誰謂荼苦，其甘如薺」，這當中提到的荇菜，蘋、蕨、荼苦、薺……等皆是野菜之名。據後人的統計，光詩經中提及的野菜，至少有數十種之多，這當中又不乏現在十分流行的食品，像筍、水芹、桑椹、栗、菖蒲……等。

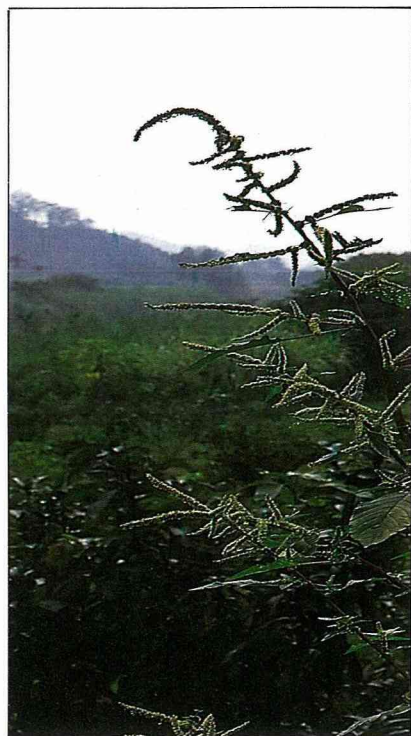
這個時期見諸文字的野菜、野果，雖然有可能是一般庶民的食物，但由留存的文獻來推諷卻發現多數是士大夫乃至天子、諸侯日常生活和宴客及祭祀用的菜肴。在春秋戰國以前，植物油的使用，恐怕尚未發明，因此野菜的料理一般煮為羹或製成醃菜。當時天子、諸侯的宴會上講究陳列數十種容器，其中盛裝的便是各式各樣的野菜醃漬品。既然為醃漬品，鹽和調味品的使用，很顯然很早便有發展了。事實上，這種風潮由西周開始，周室更設有「鹽人」的官職，專職鹽的政令和供給問題。至於調味品方面，花椒（詩、唐風）、紫蘇（禮記、內則）、甘草（詩、秦風）其他如桂皮、薑、韭、蔥、蓼、菜菔……等也常被運用。可見當時的野菜不只是一種重要的菜肴，而且是國宴級的佳品。

隨著園藝技術的發展，人工培育的品種日益增加，品質也提



有微毒的毛茛，近年來被當成野生水芹菜而烹煮。

升許多，一般中等以上家庭視野菜為粗鄙之物，只有貧苦百姓做為飢荒時療飢延命之用，在筵席間野菜的踪影已愈來愈少了。這種情形由唐代以後愈來愈明顯，事實上，由於絲路貿易的頻仍，我國的飲食習慣也迭經多次的變革，這種情況和這些年漢堡及披薩對本土食物的衝擊，恐怕有些許的類似。



刺莖和野蕒的滋味不錯，相信早期的長輩多少都嚐過。

野菜雖然其重要性已逐漸褪色，但歷史悠悠，中國也難免多次的飢荒，不論是天災還是人禍，人總得生活下去。這時的野菜、野果發展又相當可觀。我們小時候讀到飢荒的現象時，總以吃樹皮、啃樹根來表示悲慘，但這並不代表飢荒常識是不被重視的，事實上「荒政」在我國古代佔了十分重要的一環，有德的君王無不有詳密的荒政作為，以因應可能經歷的災荒天年。

### 災荒年副產物 野菜專書出爐

最早出現有關野菜的專書，是明朝朱橚寫的救荒本草4卷。作者是明太祖的第5個兒子，封為周王。明史中記載，周王十分好學，在開封時，當地野生植物很多，周王由當中查出荒年可以採來充飢的植物，一一繪有插圖並且詳加說明，總共登錄了414種，除了已見於過去本草書之外，新增入的便有276種之多。由周王好學和仁心的角度來思考，先天下之憂而憂的胸懷，似可略窺一、二。

繼周王之後，明代的農業家



也起而模仿，先後又有王西樓野菜譜、野菜箋、野菜博錄、野菜性味考、救荒野譜……等著述，延續到清代仍有野菜贊、救荒簡易書等流傳。野菜贊的作者為清初的湖廣人顧景星。壬辰年時，顧氏回到家鄉正值災荒，夫婦二人於是摘採野草的根、苗、葉、果實來充飢而得以不死，因此記錄下來有44種，每種都作了「贊」並且註明性狀和吃法而成了一部書。

除了這些專著之外，其他有關本草、花卉、農政的書籍也多少有提及，只是多半零零星星。民國以後，又迭經戰亂，兩岸各自發展。十幾年前，由野戰部隊教官編撰的「野外求生植物」變成一種新鮮的主題，坊間跟著出版許多野外求生的書籍，這裡面登錄了許多可以吃的野菜和有毒植物，讓讀者參考。救國團接著也辦了許多次野外求生訓練營，當時訓練的地點以哈盆為主要地區。但嚴格說來，這些只是求生而非講究美食。5~6年前，野菜、花食、茶食、山地菜等特殊飲食又被回頭眷顧，跟著又有休閒農場、山地村民宿和野生菜肴的推廣，現在更發展成經濟性的栽培，使野菜又擠入高級菜之林。

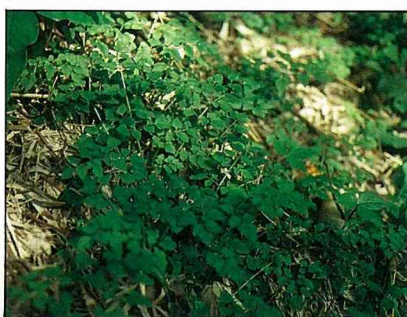
### 風水輪流轉 野菜變珍肴

台灣過去因生活困苦，野菜的採食是一種必須手段，當時像甘藷葉、馬齒莧葉、刺莧、野莧葉都是餵豬的菜，只有窮苦的民衆才拿來充飢，以後生活改善，這些野菜又被荒棄於野外。沒想到，近年來農藥使用過量，現代



野生的過貓其實是一種蕨類，現在也有人人工化的栽培了。

人又渴望回歸自然、健康，於是野菜又成為桌上珍肴了。像過去甘藷葉稱為猪菜，是養豬用的，現在高級餐廳也提供，價格還不便宜。野莧菜，也餵雞也餵鴨，但野莧菜煮魷仔魚，已成今日的海產店名羹，一般人的口碑極佳。又如白花馬齒莧，過去也是餵豬用的，近年來因盛傳可以治療糖尿病，市場需求殷切，價格也是三級跳而且供不應求。



野生的水芹菜，這才是它的真面目，炒食細嫩而且清香。

土人蔘過去是窮苦人家用來做人蔘的替代品，現在反而比人蔘更加稀罕。像落葵、田七葉是外來種的植物，逐漸野生馴化，但葉片在餐廳中以田七、川七之名而價格不菲。其他如陽明山的土雞店以野菜招徠生意，花蓮海邊餐廳以山地菜為訴求，烏來某餐廳以茶食和原住民菜色為宣傳，凡此種種，無不以野菜為對象而大受歡迎。再加上花藝工作者，有意無意的鼓吹花食，不但有

色彩而且有滋味，形成市場上百家爭鳴的情況。

本省的野菜，由於氣候條件的因素，數量和種類十分龐大，有些種類因為必須先除去澀和苦

味，因此一般人的接受度較差，但如經適當的調理，反成市場上的賣點。累積了野外求生書籍的基礎，野菜、花食、山地菜，茶食……等既傳統又新鮮的食品，已經成為一種休閒品味的新趨勢，該類文章，書籍、餐廳也有不錯的銷路，只是商品化的結果，往往使產品的生命週期縮短，變成一種易褪流行的產物，實在十分可惜。

野菜的歷史更迭，往往伴隨著文化和社會情況的脈動，這些事實會表現在我們對它們的定位和角色。像日據時代被引入國內的昭和草，過去因為美味而被稱為神仙菜，但現在則是乏人知的野草；又如中低海拔的山蘇花嫩芽，本是山地人的佳肴，滋味爽口迷人，但現在則是園藝的嬌客；野生的水芹菜和藥用的毛茛，現在被當成野生水芹菜而混用；山谷溪邊的野生水蘿菜和宜蘭溫泉區栽培的水蘿菜互相混淆，一般民衆多半不知。其他如火炭母草、假吐金菊、黃醃菜、山苦蕒、車前草、雷公根……等許多民間青草藥，經處理後也是不錯的菜肴，在追求新鮮品味的時尚下，這些不為人重視的野草野花，您是否有興趣瞭解，詳情請看  
下回分解了！