



**野** 苧菜是雜草也是藥草，台灣低海拔的山野、路旁、荒地、牆邊、耕地都可見到芳蹤，很多人都熟識它。如果不認識也沒關係，因為市場上一繫10-20元，或許你有機會在菜市場裡遇見它。

### 生命力旺盛

野苧又名野苧菜、山苧菜，一年生草本，莖直立，無刺，葉互生，有長柄，卵形或三角狀廣卵形，全緣，略有波狀。穗狀花序，花綠色著生頂端或腋生。種子扁球形，黑色，有光澤，在本地的氣候條件之下，可終年生長及開花。

春秋季節有雨水時，最適野苧之種子萌芽，發芽時對光線也沒有強烈的需求，

除了靠種子繁殖，其莖節可行無性繁殖。夏天溫度高生長快速，植株高大，其根粗大；生命力更顯旺盛。它不容易連根拔起，就算是割草機亦無法完全剪除。

野苧菜幼小時的長相和一般食用的苧菜幾乎一模一樣，但是野苧生長得快，老化得更快，莖粗葉老時，遠看像似一叢小小的灌木，有時長成一大區頗為壯觀。

### 傳統鄉野小菜

野苧可藥用。明·李時珍著《本草綱目》記載有關苧、野苧之根、苧實、苧菜各部份皆可食用入藥。在民間流傳野苧藥用，常於夏季拔起曬乾，是清血解毒、退熱、通便的良劑，有消炎利濕的功效。

野苧的幼苗、嫩葉、花穗及根部均可食用，以不同的方法調理烹飪不同的部份，別有自然休閒、健康養生的風韻！可水煮、油炒、燉湯、做羹勾芡或醃漬等等。許多古早味的食物，在激烈的觀光市場中，以流行菜餚再出現江湖之中。

#### (1) 醬漬野苧菜梗

採用野苧之粗梗，洗淨後晾乾，並用鹽揉搓殺青後濾去多餘水分，再以豆瓣醬一層一層鋪擺妥當蓋住，再將甕口或玻璃罐口封住，待醬汁漬入菜梗中醃透之後即可食用。說實在的，成品有夠鹹並充滿豆醬的香味，拿取一小段醃菜梗就可以配好幾碗稀飯或乾飯。野苧菜梗又老又粗，那能嚼得動它，

食用的方式不過是吮一吮，細心的品嚐它原始自然的風味，現在有些山林寺廟

裡還吃得到這味傳統的鄉野小菜，在世俗裡已漸漸被人遺忘了！

#### (2) 野苧菜根燉豬尾巴

在鄉野農地附近找到兩尺以上高度的野苧，取其根部來燉湯。愈粗愈老愈有味！先以文火慢燉豬尾巴，待肉質酥軟外皮又Q又爛時，再加入切成寸段長的野苧菜根，略煮三、五分鐘後

# 野苧菜

■ 苧實也可以食用。



■ 野苧植株。

即可食用，湯汁不油不膩，自然清香。野苧菜根是米白色，稍嫌纖維多，但是咬在嘴裡愈老愈有生粉的口感，咀嚼後的殘渣請勿勉強吞入，尚可接受的微微苦澀滋味，有點像野慈姑的苦味道，這也正是它令人著迷的地方。你可以不喜歡，但是不能放棄嚐試的機會。

### (3)野苧嫩葉拌細壽麵

平時摘採野苧的嫩葉不論水煮涼拌，或是油炒苧菜大蒜頭，再放一些魷仔魚以太白粉勾薄芡，起鍋前灑些香油、白胡椒，即是色香味俱佳的美食。野苧菜煮過之後比一般苧菜更油綠，是高纖維蔬菜。拌入細如雪絲的壽麵，口感益顯柔嫩滑順，是非常清雅出色的搭配，吃過之後必然留下難忘的感覺。

用點巧思過休閒的日子，很平凡的苧菜也可變成不可思議的美味佳餚，90年5月號的《鄉間小路》有王三太、蕭吉雄、黃晉興、謝廷芳四位專家介紹適合有機栽培的苧菜新品種「台農一號」，由於苧菜營養豐富，病蟲害少，適口性佳，美國將其列為23種重要新興蔬菜之一，重新審視它的食用價值。

圖



## 野苧甘薯肉羹DIY

■ 湯裡勾薄芡，野苧菜甘薯肉羹也能打動你的心！

### 材料：

野苧菜、甘薯、豬肉。

### 佐料：

鹽、香油、胡椒、大蒜、太白粉。

### 作法：

- 1.野苧菜葉切碎，甘薯切小塊備用。
- 2.豬肉切薄片或肉條，加些鹽和少量水略醃十分鐘。
- 3.水煮滾後投入苧菜、甘薯、肉片、大蒜。
- 4.再煮滾後以太白粉勾芡，厚薄隨意。
- 5.起鍋前灑些香油、胡椒粉即成。

### 備註：

豬肉亦可以雞肉或魚肉代替；野苧菜或苧菜做法相同。



■ 苧菜配搭甘薯、豬肉作羹湯，香甜溫潤是最佳組合。



■ 將三種素材洗淨後切碎備用。