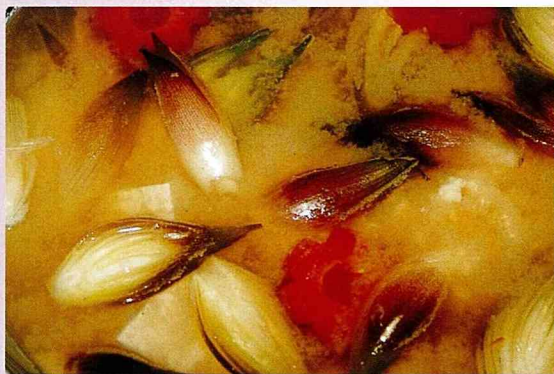




薑荷炒香菇肉絲



薑荷味噌豆腐湯



什錦天羅婦

# 發現薑荷

文圖／黃菱怡



薑荷狀似野薑花的鮮嫩花蕾

在嘉義縣竹崎鄉海拔1300~1500公尺山區的林蔭下，生長一種類似野薑花的植物，每年5月入夏後即結長出花苞，隨後開放出粉黃色的小花。石桌大凍山森林遊樂區附近的龍雲休閒農場的工作人員，忙著在花叢下找尋鮮嫩的花苞，採摘下來作為

食材，調理成為農場餐桌上頗受歡迎的特色佳餚。

這種原產於日本群馬縣、千葉縣，名為「薑荷」的香辛料作物，學名 *Zingiber mioga* Rose，俗稱「咪歐嘎」(mioga)，也有人稱為「妙芽」(唸ㄇ一ㄨㄛˋㄍㄚˊ)，屬薑荷科 (Zingiberaceae) 多年生宿根草本植物。從外觀上來看，植株類似生薑，株高70~80公分，5~8月的夏秋季節裏，從地下橫走莖，冒出地面萌長出狀似野薑花的鮮嫩花蕾，隨而在花蕾頂端的苞片間，吐露出花苞，再綻放為花朵。

薑荷的嫩薑質地脆爽，味道清香，是烹煮魚肉的高級佐料，冷藏後也可作為生菜沙拉，或加工成為醃漬物，鮮嫩的花苞也可作為菜蔬食用，為上品的香辛料蔬菜。

民國79年，行政院農委會台中農改場埔里分場從日本引進薑荷種苗，在中部地區海拔約625公尺的山



薑荷為半陰性香辛料作物



芋荷生菜沙拉



芋荷是有機食材

坡地進行試作，觀察其適應性很強，植株發育正常。芋荷為半陰性作物，性喜溫和冷涼，海拔1000公尺以上的中海拔山區，富含有機質的山坡地，應是栽植芋荷的理想處所。

龍雲休閒農場周邊，都是茂密的竹林與杉木林，多年前農場即在場區的林蔭下，栽種芋荷幼苗，由於林下有落葉堆積形成肥沃的腐植土，且日照時間很短，經常籠罩在陰濕的雲霧裏，芋荷幼苗在冷涼、潮溼的環境裏，成長非常良好，隔年夏天，下一場大雨過後幾天，就在植株的地面上長出一個個花苞，綻放出粉黃

色的小花朵。

一朵朵含苞待放的芋荷花苞，稱得上是最自然、最健康的有機食材。在龍雲休閒農場負責料理餐餚的陳美蘭慧心巧手下，將親手從林蔭下採摘回來的新鮮芋荷花苞，清洗處理後，蘸裹雞蛋麵糊油炸，或切半炒香菇肉絲，或稍加川燙作生菜沙拉，或與味噌、豆腐煮湯，都是營養可口的美食佳餚。



龍雲休閒農場「芋荷生態觀察及美食料理」

專線：(05) 2562216

# 有機農業入口網站

歡迎免費訂閱有機產業電子報，  
您將可獲得有機資訊及產業訊息。



自然 · 環保 · 生態

安全 · 健康 · 永續



<http://www.organic.niu.edu.tw>

有機農業全球資訊網

<http://www.organic.niu.edu.tw>

本站由行政院農業委員會補助建置，提供有機農業之政策、認證、生產及消費等資訊。

國立宜蘭大學有機農業資訊中心

E-mail: [organic@niu.edu.tw](mailto:organic@niu.edu.tw)

電話：03-9357400轉596

傳真：03-9334879

地址：260 宜蘭市神農路一段一號

有機產業電子商務網

<http://www.organic.org.tw>

本站係經濟部中小企業處補助台灣寶島有機農業發展協會建置，由本中心管理維護。提供有機產品交易市集及產業資訊，歡迎有機消費者及業者上網交易。