

# 吃野菜 換口味

文／王鳳英 新竹教育大學副教授

**台**灣每次遇到颱風，青菜價格常被高抬2~3倍，例如1顆高麗菜平常約50元，颱風季節可以叫價到200元，此時您可否想過用其他蔬菜代替呢？在此介紹一些常見的野菜，除了讓您換換口味，也能平衡一下菜價，何樂不為？

**地瓜葉**：在台灣一年四季都可生長的草本植物，鮮嫩的地瓜葉可以涼拌或清炒皆適宜，地瓜葉是「物美價廉」的鄉土佳餚。涼拌鮮嫩的地瓜葉，通常用沸水加入洗淨挑好的地瓜葉川燙後撈起，再以生蒜、鹽、醬油、蔥頭及豬油（或花生油）一起攪拌（加一點點糖味道更棒）。

**龍葵**：或稱烏子菜，屬於茄科作物，1年生草本植物，在田野間、水溝旁或山上常見的野菜。龍葵在春、夏生長快速，下雨後更是生長旺盛，摘其嫩葉加入生蒜、鹽清炒，帶有一些苦味，有其特別的風味，口感也很好，特別好吃。

**香椿**：為楝科多年生落葉性喬木植物，全株具濃烈氣味，樹葉可作為蔬菜。食用法有涼拌、沙拉、煎炒、油炸、湯、羹、肉燥等方式。烹調魚肉、海



香椿

鮮、肉品時以香椿葉柄、樹皮及老葉等剁碎可做為去腥劑。葉片乾燥後製成茶包飲用或磨成粉末可當調味品用，鮮嫩葉芽調理成香椿醬，別具特色。

**莧科**：野莧、烏仔莧，1年生草本，有紅、綠莖2種類別，綠莖葉片較碩大，也比較適合食用，嫩莖葉較可作為可口的菜餚。嫩莖葉可作清炒或煮湯食用，莖洗淨後可沾麵粉蛋泥油炸，也可以醃漬當小菜。

**馬齒莧（豬母乳草）**：是多年生草本植物，常見於田間、溝渠旁，生長快速，開鮮黃色及紅紫色花，野生品種有白莖及紅莖。飼養家畜的自然飼料，民間認為豬仔吃了長得快，母豬吃了奶水充足。白色莖可清炒當青菜外，也可當涼盤。油鍋熱炒後，蒜末（或薑片）拌著火炒，再淋上醬油即可，口感佳還帶點野味。也可單純加水熬煮1小時後，取其黏稠的汁液加糖，亦可作為似果凍的甜點。

**昭和菜**：屬菊科昭和草屬，原產熱帶美洲，分布在台灣全島低至中海拔地區，全年可見於林道旁

與荒地雜草間。二次世界大戰時，日本人用飛機散播種子而引進的食用植物。也是一般人較熟悉的平地野菜之一。



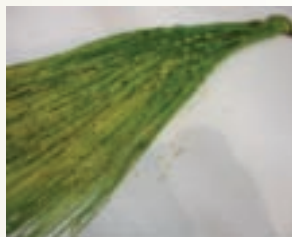
昭和菜

**山蘇**：鐵角蕨科鐵角蕨屬，原產在小笠原島、沖繩、菲律賓等東南亞及台灣。在台灣有三種原生種，即南洋山蘇花或稱南洋巢蕨、台灣山蘇花和山蘇花，其中南洋巢蕨和台灣山蘇花分布於台灣低海拔地區，而山蘇花分布在中海拔山區。目前所採集種類皆為南洋巢蕨。

**山萵苣（苦A菜）**：菊科萵苣屬，分布於全島低海拔林道旁與荒地雜草間等，全年可見。常用於餵食家禽、家畜。川燙後，再過油清炒，可去苦味，適合於降血壓者食用。

**山芹菜**：繖形科，生於海拔1千餘公尺以下的森林邊緣、道路旁，或於其他灌叢底層，人工栽培者以遮光網讓葉子照不到陽光，葉柄濫長增長，吃食時口感更嫩，更具經濟價值。為北部、中部各族原住民的野菜，現在已經很普遍成為各地民眾嗜食的野菜，尤以炒牛肉的料理最受好評。栽種時只要灑種子，再摘除發育不良的幼苗，待其苗長大即可。

**檳榔尖**：又稱為半天筍，當颱風過境掃倒不少檳榔樹時，此時就地取材，將鮮嫩的部位切成圓圓一小段，與土雞肉或小排骨清燉成湯，雖帶有一些苦味，但其味道極鮮美爽口。



檳榔尖

**牧草芽**：將牧草心取出，切成一小段，鮮嫩的牧草心用少許油清炒，香脆可口，是一道很特殊的佳餚。

**劍竹、長竹筍尖端新苗**：鮮嫩的竹子新苗用少許油清炒或炒肉絲，香脆可口，也是美味佳餚。

**土人蔘**：馬齒莧科多年生草本，1年生或多年生宿根性草本植物。原產熱帶美洲，質地柔軟多汁，又稱欖蘭、假人蔘、土高麗蔘、台灣人蔘。台灣各地均適生長，野生或庭院栽培。四季均有生長，也有人工栽植，高可達50公分左右。其嫩莖葉及根都可以當野菜食用。