

文／王鳳英 新竹教育大學副教授

台灣的野菜

吃野菜抗物價上漲，又符合節能減碳。

隨著「物價上漲、節能減碳」的口號，加上近年來吹起崇尚自然風，因此食用野菜及藥草的養生風潮也漸漸受到矚目。

台灣地形多山丘、氣候宜人，很適合動植物的生長，其中野生植物種類繁多，如果對這些野生植物能多一點的認識，真是可以讓自己在食的領域上更加豐富，又有養生的意涵，何樂而不為。

台灣生物資源極為豐富，根據調查1,000公尺以下低海拔的植物達2,000種之多，其中包括蕨類植物756種及豐富的蔬菜作物種原，這些物種經過幾百年來先民的智慧與嘗試，得知那些植物可以食用或作為藥用。

如今，科技發達，在植物的研究開發及利用，如育種改良、利用組織培養生產種苗及選育品種，均有顯著的結果。另外，推廣野菜美食能促使全民勤儉養生，更能藉由戶外活動，尋找野生植物與製作美食的過程中，得到無窮的山野樂趣。

常食用的野菜

東部地區應用的野菜與原住民常食用的民俗植物最多，包括豆類如樹豆、翼豆、鵲豆、短豇豆等，葉菜類如黃麻、山蘇、山芹菜、洛葵等，根莖類如黃藤心、山藥、甘藷、紅梗芋等，有些原產地為台灣的原生蔬菜，如台灣山蘇花、山藥等。

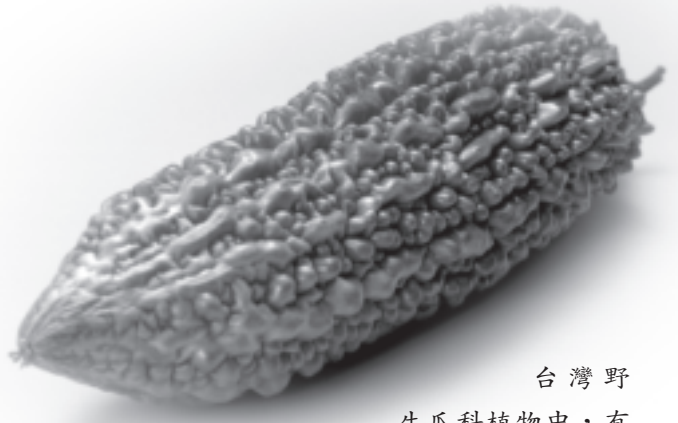
其次是非原產於台灣，惟已在荒郊馴化自生的野菜，如野苜、馬齒莧等。另外為具有地區性特色的蔬菜，如黃藤心等；還有從國外陸續引進的新興蔬菜如藤三七、紅鳳菜等。

這些野菜由於烹調口味的多樣化、新鮮和美食節目的宣傳，已逐漸由鄉野美食變成餐館名菜，有時在傳統市場也可買到。

1. 香椿

香椿由於用途廣泛，並具多項保健功能，經過種苗繁殖及栽培的研究，栽培者日眾。香椿是含有高營養成分的蔬菜，並具有抗氧化物，已被研究開發，並加工製成多種形式的科技食品。

2. 山苦瓜



台灣野

生瓜科植物中，有

小苦瓜。野生苦瓜分布在東部及中南部平原至低海拔山區自生，為1年生或多年生草質藤本植物，果實小，野生地之果實一般在30公克以內，果型橄欖型至短橢圓型，果色由草綠至深綠色。

野生苦瓜具有再生力強、生長期長、高雌性、結果力強、有雌雄同花同株、品質佳、產量高、具抗氧化力等諸多優點。

經濟栽培以花蓮地區為主。綠皮尖銳突起之小果型的山苦瓜口味較栽培種大苦瓜苦而甘，清涼降火，已逐漸引起消費者的興趣，進入果菜批發市場的地方特產。可能含特殊植物固醇，因此有開發為調節血脂與血糖保健食品之潛能。

3. 山蘇

山蘇蕨菜栽培於台東、花蓮、宜蘭地區的山區最多，野外林地裡的筆筒樹上或其他林木上，石壁上常看得到山蘇幼孢子體，這是屬於天然繁殖。

人工繁殖可以山蘇背刮下的孢子，均勻撒播於放置濕水草的保鮮盒內或花盆內，播種後蓋上蓋子，注意保濕，置於有間接採光的室內或室外，1個月後將盒蓋打開，增加受光率，此時可看見原絲體及原葉體的形成，3個月左右可見幼孢子體形成。

也可用組織培養繁殖法，用南洋山蘇花的葉原體接種在培養基上，1個月後，將轉成綠色的培植體分切成2~4塊，再分株於培養基上培養，3個月左右可見芽原體的形成。

分芽繁殖法則將山蘇短莖分切成數塊再種植，經過2個月左右可看到傷口附近靠近芽體的部分會形成叢生的多芽體，將其分切之後可得許多植株。

目前已組成24個產銷班，約有700個農戶進行生產，全年供應台灣地區之果菜市場，已逐漸成為大眾接受的蔬菜。

4. 過山貓

過溝菜蕨為蕨菜之一種，屬草本植物，俗稱過山貓、過溝菜、過貓菜、蕨菜、蕨貓、山鳳尾等。以南投縣草屯、魚池、水里、國姓、信義、台東

小兵立大功——芝麻

在寒冷的冬天裡，熱呼呼、香噴噴的芝麻糊，是暖胃的熱門首選甜品，想要品嚐一碗女人最愛的補品之一——麻油雞也行，但不論是芝麻糊還是麻油雞，這其中提供營養的最大功臣就是芝麻。可別瞧不起這小小不起眼的食物，它可是大有來頭呢！

芝麻又名為胡麻，性甘平，是胡麻科植物胡麻的種子，相傳由古代漢朝張騫探險家從西域帶回的新品種，取名為「胡」，故名為之。因其脂肪含量高，故又稱脂麻，後取其諧音轉變為「芝麻」。

芝麻產期在每年夏末，有白、黑、黃3種，中醫典籍記載白芝麻脂肪含量多，能補中益氣、滋養五臟、強健筋骨、降低膽固醇等，多作為食物用途；黑芝麻則有烏髮、通便、解毒功效，較常作為藥用。

小小芝麻看似不起眼，但其營養豐富的程度卻是讓人咋舌，依據行政院衛生署台灣地區食品營養成分資料記載，每100公克的芝麻含有水分2.3公克、蛋白質21.9公克、脂肪61.7公克、碳水化合物6.8公克以及維他命B₁、B₂、B₆等，還有豐富的膳食纖維，總熱量為660大卡。

根據醫學研究證實，從芝麻粹取出來的芝麻素，纖維含量多，磨粉食用可增加腸蠕動，排出有害物質，減少致癌因子，但腹瀉者要小心使用，避免情形惡化。

雖然芝麻的脂肪含量高，但其亞麻油酸的含量占居脂肪酸大部分，是為人體的必需脂肪酸之一。缺乏亞麻油酸則會讓體內某些荷爾蒙製造產生問題，因此愛美的女性大可不必害怕吃多了會造成肥胖，這反而有助於體內血脂的調控呢！

對於產後婦女而言，因為芝麻中所含的亞麻油酸可以幫助子宮收縮、惡露排出，這也就是產後媽咪坐月子時為什麼要吃麻油雞的原因了。

中醫醫學上指出，黑芝麻能滋補、烏髮、通便、解毒

文／陳潮宗 台北市中醫師公會理事長

功效，白芝麻則能補益氣、滋養五臟、強健筋骨、潤腸胃，行風氣，通血脈，祛頭風，潤皮膚。對男女老少均有助益。

《本草綱目》記載：「服用芝麻百日能除一切痼疾，1年膚面光澤，2年白髮返黑，3年落齒更生」。這是因為芝麻中的木酚素能抗老，有改善關節疼痛之效果，有慢性神經炎的人可以讓末梢神經麻木症狀減輕，進而改善視力及皮膚及乾癢症狀。

然而，黑芝麻除了可以吃之外，還可以研磨做成外用敷料，用途極廣。古人謂芝麻油性質清涼，有消炎防腐的功能。

食療

1. 芝麻牛蒡

材料：牛蒡300公克、生香菇20公克、胡蘿蔔20公克、芝麻5公克、橄欖油2小匙。

調味料：糖10公克、白醋1小匙、香油少許。

作法：1. 牛蒡、香菇、胡蘿蔔洗淨切絲。

2. 起油鍋，爆香香菇，再放入牛蒡及胡蘿蔔炒熟。

3. 起鍋前，放入調味料及芝麻炒香即可。

功效：減少膽固醇吸收、預防高血壓、幫助血液循環。

2. 淮山芝麻飲

材料：淮山5片、即溶燕麥片4大匙、黑芝麻3大匙、冰糖1大匙。

作法：將所有材料用食物料理機研成細末，加入350c.c.熱充分調勻，即可飲用。

功效：芝麻含有豐富的卵磷脂，不僅有潤膚功效，還可預防落髮和早生白髮功能。但芝麻有滑便之效，經常腹瀉者不宜飲用。

縣、花蓮縣等地栽培最多。

全年均可生產，主要在5~10月盛夏期產量最高。過溝菜蕨一般種植於陰濕、水多的溝邊、厝邊等陰涼地點，當嫩芽尚未展開或稍展開而葉柄尚易折取時，其莖葉細嫩翠綠，纖維少，品質佳，能清熱解毒及利尿。烹調法以炒、煮湯或涼拌為主，以麻油及薑絲快炒加入少許蔞黑豆調味，為一道健康美味鄉土野菜。

野菜烹調方法

常見的野菜在烹調方法上與一般蔬菜相似，可以用簡單清炒、煮湯或涼拌，但有些野菜含較多的植物鹼，甚至有些微毒性存在，因此必須克服這些問題，通常在煮熟後或大量水汆燙後毒性可減少。

回歸健康原味

台灣原生蔬菜種源豐富，如發現傳統的阿美族對野生植物的利用，尤其使用山野蔬果當做裹腹食物，或是醫療治病的藥草，都能學習或了解人與土地共存共榮的自然法則。國人能加以利用蔬果驅除文明病，學習老祖先的生存智慧，達到回歸原味，健康飲食的新主張，也是現代人之福。

近年來經專家們的育種、種苗繁殖及栽培技術改進與持續研究，生產品質及效率得以提升，如能再增加野菜的營養成分分析與其安全性的研究，並開發推廣野菜的烹調方法，讓消費者認識這些健康、美味的野菜，增加市場上蔬果選擇的機會外，更拓展多吃蔬果，促進國人健康。

