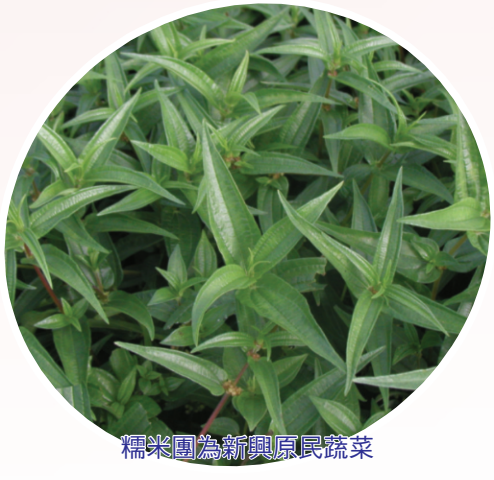
原住民蔬菜 糯米團簡介

糯米團（Vine falsenettle)屬蕁麻科(Urticaceae)多年生草本植物，學名*Gonostegia hirta*（BL.）Mig，別名則有蔓苧麻、紅骨藤、乳葉藤等。

多分布於海拔1500公尺以下較陰濕之山野，臺灣各地皆可見其身影。植株莖匍伏生長，呈紅色，莖節上容易生根，密被細毛茸。葉對生，長橢圓形，基部半圓鈍狀，約長2-6公分，脈紋明顯主脈3條。花環繞葉基，黃白色，如糯米飯粒黏著生長，是為「糯米團」名稱由來，果實細小、黑色。


糯米團為新興原民蔬菜

糯米團繁殖及栽培容易，利用莖節上易生根特性，取較成熟莖節扦插，約1星期可長出新芽。經常保持田區濕潤，並以50%黑色遮光網栽培，將可提高其生長速度及莖葉採收品質。糯米團為魯凱族原住民常用蔬菜，採其頂端嫩莖葉食用。由於植株經常蔓生於森林及排水溝邊緣，族群數量豐富，採集利用相當方便。臺東達魯瑪克部落即用其嫩葉包製成水餃販售，商品並以族語kekerere之諧音，名為「哥哥樂」水餃，市場反應頗佳。

諸多民間野菜之利用，除毒性有否的辨識非常重要外，另外亦須留意植株中草酸含量的多寡，避免草酸過量而危害身體健康。糯米團植株草酸含量，經分析為0.04公克/每100公克。相較於衛生署所列舉的高草酸含量蔬菜，同樣以每100公克植體檢測，萵苣為0.33公克，芥藍為0.45公克、蘿蔔為0.48公克、胡蘿蔔為0.5公克、菠菜為0.97公克、白莧菜為1.09公克，其相對含量明顯偏低，因此在食用上應屬安全範圍，是頗值得開發的原住民新興蔬菜種類。


莖節上淡黃色小花簇生似米飯


糯米團以莖節扦插繁殖容易


遮光栽培可提升葉片食用口感


糯米團餡料包製水餃風味特殊