

# 序

## 原生蔬菜 — 栽培繁殖及料理應用介紹 —

臺東地處臺灣東南部，在氣候上屬於熱帶地區，擁有好山好水污染少的環境特質，適合發展有機農業，符合現今國家農業政策及本場推動「有機樂活」農業之核心價值，而原生蔬菜所具備生長強健、環境適應力佳、少病蟲害且營養價值高等特性，在面對氣候變遷及未來極端氣候環境，配合發展地區有機樂活產業，極具優勢及潛力。

近年來，本場積極投入原生蔬菜種原收集、栽培及多元應用等技術開發，各項研發工作已具成效，本場同仁透過淺顯易懂的文字與圖片敘述，讓這些成果變得更貼近民眾生活，同時期待本書出版能搭起生產者與消費者的橋樑，除發展臺東地區原民蔬菜產業外，能讓普羅大眾更深一步認識原生蔬菜，進而喜歡、多多運用。

本專刊選定木鼈果等十種原生蔬菜種類，以保留食材風味及均衡健康的烹調原則，除介紹其簡易作法外，特別強調在地特有及營養豐富性，不僅能增加家庭蔬菜的多元化，未來在結合休閒農場、旅宿及餐飲業應用時，更能顯示其價值。讓健康與在地文化，一併融為區域樂活產業的重要元素，形塑臺東獨特的飲食新亮點。同時也鼓勵消費者支持「在地生產、在地消費」，多利用在地與當季的食材，縮短食物里程，可以促進環保減碳外，更能確保農產品的新鮮。

在此專刊付梓之際，謹誌本場推動轄區原生樂活產業的成果及喜悅，與社會大眾分享。對於本專刊貢獻心力與發揮創意之同仁的工作辛勞，在此一併致謝，亦懇請各界不吝賜教。

行政院農業委員會臺東區農業改良場

場長 **陳信言** 謹識

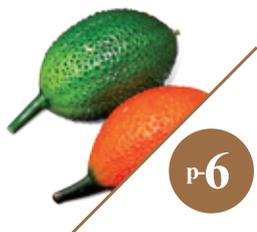
中華民國104年11月

# 目錄

一、前言 ..... p-3

二、栽培方法 ..... p-4

三 木鱨果



p-6

四 角菜



p-10

五 昭和草



p-14

六 紫背草



p-18

七 紅鳳菜



p-22

八 白花馬齒莧



p-26

九 假人參



p-30

十 巴參菜



p-34

十一 赤道櫻草



p-38

十二 露薈



p-42

十三、結語 ..... p-47

## 原生蔬菜栽培繁殖及料理應用介紹

### 一、前言：

「原生蔬菜」係指在特定地區起源或由其他地區引入經過一段時間後馴化，未經育種人員進行品種選育改良，可作為蔬菜用途的作物。先民曾採集或栽培食用的鄉土野菜、原住民蔬菜、可供救荒用途之蔬菜，或人為自國外引進之地方蔬菜，經栽培馴化已適應本地風土之種類，均屬此範疇。

原生蔬菜雖然在現代人的飲食中並非常客，但部分種類的食用歷史可以追溯數千年。例如蒟蒻，早在三千多年前的《禮記》中即有「脂用蔥，膏用薤」之記載，薤為蒟蒻古名，這指在料理豬豚類油脂時可以蒟蒻相佐。到了唐宋時代，由杜甫、李商隱、陸游及蘇東坡等名家的作品中亦能得知，在華人社會裡，蒟蒻是尋常百姓家中相當常見，兼具食用及食療效果的辛香作物。至明代李時珍所著的《本草綱目》，更深入細說蒟蒻在食療上的特性、效果及用法。

近幾年臺灣經常面臨極端氣候，旱澇交替，使一般蔬菜栽培遭遇很大的挑戰。多數原生蔬菜具備了生長強健、環境適應力佳、少病蟲害且營養價值高等特性，在面對未來發生頻率越來越高的極端氣候下，可較一般大宗蔬菜來得更具有優勢。過去原生蔬菜或鄉土野菜的食用販售主要以採集或小面積栽培為主，僅有少數種類如山蘇、過溝菜蕨(過貓)、地瓜葉及龍鬚菜等有農友進行大面積栽培生產。本場特別選介10種具發展潛力且適合進行大面積栽培生產的原生蔬菜並介紹其栽培繁殖方法，同時介紹相關料理食譜，編撰成冊，以供農友及相關業者參考。

## 二、栽培方法：



播 種 法	適合種類	木鱈果、昭和草、紫背草、假人參、巴參菜。
	種子採集	木鱈果於每年7-11月期間可採收成熟果實，取出種子；昭和草、紫背草可於秋冬至翌年春末採收種子；假人參及巴參菜種子全年均可採收。
	育苗	木鱈果於每年3-4月間將種子播種於3寸育苗盆，最遲應於5月前育苗。種子播種後約30-45天發芽。 葉菜類以穴盤進行育苗，介質可用市售泥炭土或培養土。播種前，將填滿介質之穴盤澆水，其後每穴置入2-3粒種子，輕壓入介質後覆以薄土，並用50-70%遮陰網覆蓋，待2-3天發芽後再掀開。昭和草及紫背草可於秋季進行育苗；假人參、巴參菜可於春季進行。
	定植	於幼苗本葉長至3-4葉時進行定植。定植前先行整地，每分地施用有機肥1,000公斤，以耕耘機拌入土中混勻後整地作畦。木鱈果做5公尺寬畦，栽培行距5公尺，株距4公尺，搭設水平棚架供攀爬；葉菜類築畦寬90-110公分，雙行植；株距40公分。



扦插法	適合種類	紅鳳菜、馬齒莧、巴參菜、角菜、赤道櫻草。
	育苗	剪取當年生生長強健，無病蟲為害之枝條約10公分，除頂端1-2葉外，其餘葉片均剪除。扦插時，將插穗斜插入介質中2-3節位。可選用45-72孔穴盤或1-2吋塑膠軟盆進行扦插育苗。育苗初期應放置於陰涼處並保持介質濕潤。
分株法	定植	扦插後約2-3週，俟根系健全時進行定植。定植前先行整地，每分地施用有機肥1,000公斤，以耕耘機拌入土中混勻後整地作畦。畦寬90-110公分，雙行植；株距40公分。
	適合種類	落蔕
分株法	定植	每年5-6月落蔕地上部開始老化枯萎時，可以採收地下鱗莖，置於陰涼處乾燥。待8-9月時，選取外觀充實飽滿、外膜完整、無病蟲為害之鱗莖進行繁殖。定植前先行整地，每分地施用有機肥1,000公斤，以耕耘機拌入土中混勻後整地作畦。畦寬90公分，三行植；株距30公分。



### 三、木鱨果

學名：*Momordica cochinchinensis* (Lour.) Spreng.

科名：葫蘆科

英名：Gac, Sweet Gourd, Chinese Bitter Cucumber, Spiny Bitter Gourd.

別名：木鱨子、夫妻果、sukuy (阿美族)、hamunly (卑南族)

分布：天然分布於全島平地及低海拔森林，全臺以花東地區原住民部落較多零星栽培。



#### 栽培繁殖介紹

木鱨果為葫蘆科苦瓜屬大型多年生草質藤本植物，雌雄異株，花乳黃色，寬鐘型，果實具刺。原產於中國大陸南部、東南亞、臺灣及澳洲東北部等地區，臺灣主要天然分布於全島平地及低海拔森林。果實青果期及熟果期均可食用(成熟果種子除外)，花東地區原住民族如阿美族、卑南族或排灣族部落，常於自家庭院種植，採收青果食用；而越南等東南亞國家居民則以利用成熟果實假種皮於日常料理為主，近年亦有製成果汁及相關機能性產品販售。根據美國農部(USDA)研究結果，木鱨果成熟果實含有豐富的類胡蘿蔔素(carotenoid)及茄紅素(lycopene)，尤其假種皮茄紅素含量是番茄的70倍以上，是植物界茄紅素含量第一名，被譽為「天堂來的果實」。臺灣原生種木鱨果假種皮口感柔滑甘甜無異味，製成果汁及應用於料理後風味佳，未來甚具發展潛力。



## 原生蔬菜 —栽培繁殖及料理應用介紹—

木鱨果成熟植株不耐低溫及強風，植株於每年入冬後，地上部便逐漸枯萎進入休眠狀態，此時可於成人膝蓋高處修剪主蔓，待翌年春天氣溫回暖植株重新生長。每年5-6月開花結實，在夏季約60天，秋季70-80天果實可進入成熟期。植株適合生長土壤為富含有機質之壤土至砂質壤土，土壤過於黏重或排水不良地區則不適合栽種。



- ◎ 木鱨果為雌雄異株植物，目前僅能待植株成熟後，由花器判斷性別：(a)雌花花朵下方具明顯子房；(b)雄花花朵大型，具明顯苞片，但不具子房；(c)部分雌花同時具有子房及苞片。



- ◎ 野外著生於樹冠層の木鱨果



- ◎ 木鱨果青果可作蔬菜用，熟果假種皮可應用於多種料理。



- ◎ 成熟種子外形如鱨，略有毒性，切勿食用。



**材 料**—成熟木鼈果2顆取其假種皮部位、白飯4碗(約800公克)、蘑菇10朵、胡蘿蔔30公克、奶油10公克、玄米油30毫升、海苔絲適量

**調味料**—鮮奶油150公克、起司粉30公克、假種皮汁45毫升、胡椒粉、鹽適量

**材 料**—木鼈果300公克、猴頭菇100公克、薑3片、香菇5朵、10杯水(量米杯)、紅棗5顆

**調味料**—鹽5公克、米酒15毫升

### 作 法

- 1.木鼈果去皮去籽後切塊；香菇、紅棗洗淨備用。
- 2.將所有食材加水放入電鍋，外鍋放1杯水，蒸熟後趁熱加入調味料即可上桌。

## 木鼈果素燉飯

### 作 法

- 1.木鼈果果實取假種皮去籽；蘑菇切片；胡蘿蔔切丁汆燙瀝乾備用。
- 2.熱鍋將奶油溶解後放入蘑菇及胡蘿蔔炒香調味後盛起備用。
- 3.起油鍋，放入假種皮用慢火拌炒約10-12分鐘直到出油(茄紅色)為止，加入假種皮汁、飯先拌勻後再加入鮮奶油、胡椒粉、作法2之食材再拌勻即可盛盤，最後撒上起司粉及海苔絲(起司粉可視個人口味增減)。

說 明：木鼈果假種皮加9倍水洗出液為木鼈果假種皮汁。



## 木鼈果猴頭菇素湯

## 木鼈果嫩葉佐柴魚

木鼈果嫩葉佐柴魚



## 原生蔬菜 — 栽培繁殖及料理應用介紹 —

**材 料**—木鼈果嫩葉200公克、柴魚片少許

**調味料**—香油10毫升、味醂15毫升、柴魚醬油30毫升

### 作 法

1. 汆燙木鼈果嫩葉後冰鎮瀝乾備用。
2. 加入調味料拌勻，盛盤前撒上柴魚片即可。

## 金沙木鼈果

**材 料**—木鼈果300公克、鹹蛋2粒、蒜1瓣、薑5公克

### 作 法

1. 木鼈果切片汆燙瀝乾備用，蒜、薑切末。
2. 油鍋爆香鹹蛋黃後，加入木鼈果炒勻再加入蛋白、薑末、蒜末拌炒即完成。



## 四、角菜

學名：*Artemisia lactiflora* Wall.

科名：菊科

英名：White mugwort

別名：珍珠菜、真珠菜、香芹菜、甜菜、香甜菜、  
皇帝菜、貢菜

分布：臺灣北部、中部栽植較普遍，以新竹、苗栗  
一帶栽植較多



### 栽培繁殖介紹

角菜原產於中國大陸，為菊科艾屬多年生草本植物。植株高約60-70公分，多年生植株可長至120公分左右，葉片互生，羽狀複葉，葉緣鋸齒狀缺刻。角菜另有許多別名，如秋冬季節開乳白色小形頭狀花，形似珍珠，被稱為「珍珠菜」；葉片及嫩莖帶有類似芹菜味道，食材入湯口感清甜，適合炒食或煮食，故又名為「香芹菜」、「甜菜」及「香甜菜」；另有一說，在古時為皇帝食用之貢品，故又名為「皇帝菜」或是「貢菜」。

角菜風土適應性廣，全日照或半日照、微酸至酸性土壤、土層深厚或淺薄者，均能生長。此外，由於角菜莖節部位發根能力強，繁殖上以扦插法為主，採取10-15公分含三節位以上之枝條作為插穗。大量育苗時，亦可利用頂梢以補插穗不足，惟成活率較低；分株法則直接割取母株根盤長出之小苗進行繁殖。大面積栽培時，建議以扦插法進行，可快速獲得大量幼苗。

## 原生蔬菜 —栽培繁殖及料理應用介紹—

角菜生長勢強健，病蟲害少，主要產季為秋冬季節。如栽培管理得當，夏季略作遮陰仍可生產，為一少數具週年栽培潛力之蔬菜。



◎ 角菜秋冬季節開乳白色小形頭狀花，形似珍珠，被稱為「珍珠菜」。



◎ 秋冬季節的角菜生長旺盛品質良好



◎ 夏季角菜於全日照下生長慢，葉片品質不佳。



◎ 夏季角菜栽培以遮陰網處理，生長品質良好。

**材 料** 角菜嫩葉25公克、白飯1碗(約200公克)、鮮蚵70公克、蛤蜊100公克、旗魚60公克、蝦2隻、香菇2朵、大骨高湯1,000毫升

**作 法**

- 1.角菜洗淨切碎；香菇切絲；所有海鮮洗淨備用。
- 2.高湯煮沸後加入白飯及香菇絲再沸後轉小火煮10分鐘後加入海鮮食材再煮沸，起鍋前調味，並加入角菜即完成。



**材 料** 角菜嫩葉100公克、烏龍麵600公克、肉絲80公克、花枝1隻、海參1隻、蝦仁90公克、蛤蜊少許、蔥2支、胡蘿蔔1/4條

**調味料** 香油5毫升、水60毫升、白胡椒粉適量、米酒3毫升、醬油3毫升、烏醋3毫升。

角菜海鮮粥



角菜三鮮麵

**作 法**

- 1.胡蘿蔔成小片汆燙備用，蔥切段約3公分長，角菜洗淨瀝乾切段備用。
- 2.蝦仁去腸泥洗淨瀝乾；肉絲加酒、太白粉略醃；花枝切段；海參切絲。
- 3.蝦仁、花枝分別燙熟備用。
- 4.起油鍋爆香蔥白放入肉絲炒至變色加入調味料(香油除外)，放入烏龍麵、海鮮食材、胡蘿蔔炒至入味，起鍋前加入角菜拌勻。
- 5.盛盤後淋上少許香油即可上桌。



角菜蕃茄蛋花湯

## 原生蔬菜 — 栽培繁殖及料理應用介紹 —

**材 料**—角菜嫩葉100公克、蕃茄2顆、蛋2個

**調味料**—鹽1/2茶匙、水1,000毫升

### 作 法

- 1.角菜取嫩葉洗淨備用。
- 2.蕃茄洗淨去蒂切片，置入水中煮沸，依個人喜好適度調味，再加入蛋汁和角菜，當蛋花浮起時，淋上少許香油即可。

**材 料**—臺東30號白米600公克、角菜110公克、油漬鮭魚約180公克(約1.5罐，瀝去罐頭湯汁)、薑13公克、紫蘇梅及綜合堅果適量

**調味料**—鹽

### 作 法

- 1.米洗淨以網篩瀝乾水分，以米：水 = 1：0.9的比例以電鍋煮熟待涼備用。
- 2.角菜洗淨汆燙約30秒冰鎮瀝乾，再以棉布包裹擠去多餘水分切碎；薑磨成泥（瀝去薑汁）；紫蘇梅取果肉切碎備用。
- 3.將鮭魚、薑泥、角菜加入飯中拌勻。
- 4.手先沾濃度10%鹽水，取適量飯搓成圓球狀，表面灑上堅果及紫蘇梅果肉即可。



角菜綠精靈飯糰

備註：

- 1.素食者可以素香鬆、堅果、白芝麻取代鮭魚，亦可呈現不同口味。
- 2.依季節不同選取當季原生蔬菜來製作創意飯團，夏天建議可以用赤道櫻草(建議用量為150公克)，赤道櫻草洗淨汆燙冰鎮瀝乾，擠去多餘水分加鹽與香油拌勻備用，餘比照上述做法即可。

## 五、昭和草

學名：*Crassocephalum crepidioides* (Benth.) S. Moore

科名：菊科

英名：Fireweed

別名：野苧蒿、山苧蒿、飛機菜、饑荒草(菜)

分布：遍布海拔2,500公尺以下山野林緣、開闊地、  
荒廢地及休耕地



### 栽培繁殖介紹

根據臺灣野生食用植物圖錄記載，昭和草傳入臺灣的時間約在1928年前後，時值日據時期昭和年間，故名為昭和草。味道類似苧蒿，是相當著名的野菜。由於種子可借風力散播，繁殖及適應能力極強，臺灣全島2,500公尺以下各類開闊地均能見其蹤影。全草以至於花蕾均可食用，但一般主要仍以嫩苗及嫩莖葉為主要採集食用部位。

昭和草野外族群數量多，一般以採集為主。但因不耐熱，盛夏季節低海拔平地較為少見，品質以春秋兩季最佳。

本場研究以種子育苗方式進行大面積栽培，成苗定植至田間後，約20-25天即可開始進行採收，其產量及品質均高；採收時應保留至少2-3節位供萌發側芽，配合施用1號或5號複合肥及適當水分管理，可進行連續採收，期間隔約為15-20天。



## 原生蔬菜 —栽培繁殖及料理應用介紹—



◎ 昭和草以穴盤育苗方式繁殖。



◎ 穴盤苗移植至田間後，約20-25天就可開始採收。



◎ 昭和草之紅色頭狀花序，為一明顯之植株辨識特徵。



◎ 昭和草以強剪方式進行採收，強剪後約15-20天可再次採收。



**材 料**—昭和草300公克、  
米穀粉120公克、  
蛋1顆、水250毫升



## 昭和草天婦羅

### 作 法

1. 米穀粉加水、蛋，拌勻成糊狀(可視個人喜好調整濃稠度)。
2. 昭和草取嫩葉洗淨瀝乾備用。
3. 起油鍋，待油溫約140°C，將已沾好麵糊的昭和草下油鍋炸熟撈起。

### 訣 竅：

1. 沾醬可單獨用薄鹽醬油或蘿蔔泥(兩者混合後沾食亦可)。
2. 每批野菜油炸取出後，記得將油渣撈起，可維持炸油的清潔度，避免後續炸出的野菜顏色不佳，最後建議用廚房餐巾紙吸油後再擺盤，現炸現吃，口感最佳。

**材 料**—昭和草200公克、白飯6碗(約1,200公克)、鹹豬肉150公克、紅蘿蔔60公克、毛豆100公克、玉米粒100公克、洋蔥1/2顆、鹽及黑胡椒適量

### 作 法

1. 鹹豬肉、紅蘿蔔、洋蔥切丁備用。
2. 昭和草汆燙後瀝乾切碎備用，紅蘿蔔及毛豆汆燙瀝乾。
3. 熱油鍋將洋蔥炒香後，加入鹹豬肉炒至肉變色再加入紅蘿蔔、毛豆、玉米粒及飯拌炒，調味後加入昭和草拌勻起鍋前均勻撒上黑胡椒粉即可上桌。

## 昭和草鹹豬肉炒飯





昭和草吻仔魚湯

## 原生蔬菜 — 栽培繁殖及料理應用介紹 —

**材 料** — 昭和草200公克、吻仔魚90公克、薑3片

**調味料** — 鹽適量

**作 法**

1. 薑片先入水煮沸後加入吻仔魚、昭和草水沸後以鹽調味即可上桌。

美味加分題：調味後打個蛋汁，也很美味。



蔘豉豆腐昭和草

**作 法**

1. 豆腐切丁(約2公分寬)(先以鹽水泡過)備用。
2. 昭和草汆燙後以冰水冰鎮後瀝乾，豆豉泡洗瀝乾。
3. 蔥切丁；薑、蒜切末；紅辣椒切片。
4. 起油鍋爆香蔥白、薑、蒜，加入豆豉炒香，再加入豆腐及調味料(1)略炒後悶煮5分鐘入味。
5. 起鍋前加入調味料(2)及昭和草拌勻即可，盛盤撒上蔥花及辣椒。

**材 料** — 昭和草200公克、豆腐1塊、豆豉少許、蔥2支、蒜頭3粒、薑少許、紅辣椒1條

**調味料** — (1)米酒15毫升、醬油10毫升、二砂糖2公克、水適量

(2)白胡椒粉少許、太白粉水少許

## 六、紫背草

學名：*Emilia sonchifolia* (L.) DC.  
*var. javanica* (Burm. f.) Mattfeld

科名：菊科

英名：Lilac tasselflower, Cupid's shaving brush

別名：葉下紅、紅背草、一點紅

分布：主要分布於海拔1,000公尺以下山野林緣、開闢地、  
荒廢地及休耕地



### 栽培繁殖介紹

紫背草與昭和草同為菊科原生蔬菜，其共同特徵在於種子成熟時，其種子一端具有白色冠毛，可如蒲公英般張開隨風飛舞，藉由風力傳播至遠方。此外，由於紫背草對環境的適應力極廣，即使在都市樓房牆角缺乏土壤、水分及養分之處，仍可看見其植株恣意的生長。

雖然紫背草全年均可生長，但其最主要的生長季節與昭和草同樣均為秋季至翌年春季，是採收其嫩葉食用的最佳時節。嫩葉可煮食或炒食，口感不亞於昭和草。



## 原生蔬菜 —栽培繁殖及料理應用介紹—

紫背草亦可以種子播種於128格穴盤進行育苗繁殖。有興趣栽培之農友可採收其種子待早秋天氣逐漸轉涼時取出進行播種育苗，俟葉片約3-4片時，即可定植於田間。除此之外，如所收集之種子數量多，亦可於田間開溝做畦後，以撒播或條播方式進行。



◎ 紫色頭狀花序為紫背草的辨識特徵。



◎ 種子可藉風力傳播，對環境適應力強，常可於家庭庭院見其蹤影。



◎ 紫背草以128格穴盤進行育苗。



◎ 紫背草定植於田間，約每隔15-20天可連續採收一次。

**材 料** 紫背草300公克、蘋果1個、鳳梨1/4顆、洛神蜜餞3朵、洛神汁適量、綜合堅果15公克

**作 法**

- 1.紫背草汆燙約5秒鐘撈起以冰水冰鎮瀝乾備用。
- 2.蘋果、鳳梨去皮切丁、堅果敲碎(顆粒勿太細)、洛神切碎。
- 3.將紫背草鋪在水果上面再撒上洛神及堅果，上桌前淋上洛神汁即可。

備註：1.紫背草可依個人口味增減。  
2.水果可依當令水果調整。

## 紫背草鮮果涼拌



## 紫背草風味排骨湯

**作 法**

- 1.排骨汆燙起鍋備用；新鮮紫背草取嫩芽葉備用，剩餘的莖幹葉切段與魚腥草一起洗淨備用。
- 2.將排骨、紫背草莖幹葉、魚腥草置鍋內加水至八分滿，大火煮沸後以中火煮約40分鐘，將湯汁及排骨過濾取出。
- 3.將作法2之排骨湯汁煮沸，放枸杞煮2分鐘，加新鮮紫背草嫩芽葉煮沸，再以米酒、白胡椒粉、鹽調味即可。



**材 料** 新鮮紫背草、魚腥草整株各1把(約合計300公克)、排骨600公克、枸杞、白胡椒粉、米酒、鹽各少許



## 原生蔬菜 — 栽培繁殖及料理應用介紹 —

### 紫背草炒蝦仁



**材 料** 紫背草300公克、蝦仁100公克、蔥1支、薑末少許

**調味料** 太白粉適量、米酒少許、白胡椒粉少許

#### 作 法

1. 蝦仁以米酒、白胡椒粉、太白粉醃漬5分鐘；蔥切丁備用。
2. 紫背草汆燙約5秒鐘撈起以冰水冰鎮瀝乾備用。
3. 起油鍋爆香蔥及薑末入蝦仁及紫背草，略炒待蝦仁變色轉紅，起鍋前適量撒上白胡椒粉即可上桌。

**材 料** 紫背草100公克、蛋5個、鰹魚醬油15~30毫升、牛奶15~30毫升、太白粉少許

#### 作 法

1. 蛋汁加入鰹魚醬油、牛奶、太白粉拌勻。
2. 紫背草取嫩葉洗淨，切細末備用。
3. 平底鍋加少許油，倒入適量作法1之材料煎成蛋皮，再加入紫背草細末捲起即可。

#### 訣 竅：

1. 製作日式煎蛋通常使用長方形或方形的煎蛋專用鍋，形狀會比較漂亮，一般鍋具店均有販售。平底鍋亦可。
2. 蛋汁中如水分多時，蛋皮會相對柔滑不易成型；水分少則較容易捲得漂亮，但口感略乾，可依個人喜好拿捏。



### 紫背草玉子燒

## 七、紅鳳菜

學名：*Gynura bicolor* (Willd.) DC.

科名：菊科

英名：Edible gynura

別名：紅菜、紅翁菜

分布：臺灣各地均有農民栽培生產，  
彰化雲林為主要產區



### 栽培繁殖介紹

紅鳳菜葉背為紫紅色，煮食後菜湯亦呈紫紅色，故被稱做紅菜或紅翁菜。喜潮濕、溫暖及良好日照條件的生長環境，植株亦耐旱耐陰，在較乾旱或日照不足處，仍可緩慢生長。生育環境適應性較其他菊科蔬菜來得廣，不似其他菊科蔬菜如昭和草及紫背草等，在夏季會因高溫強日照而停滯生長，甚至無法發芽。

紅鳳菜適合食用部位為嫩梢及葉片，富含花青素、維生素A及β-胡蘿蔔素，在原生蔬菜中屬於民眾接受度較高的種類。料理方式以炒食或汆燙為主，因其食用口感柔嫩細滑，有類似茼蒿之味道，近年來也逐漸成為火鍋店或小吃滷味攤常見之配菜種類，在中國大陸亦為相當流行的清潔蔬菜。

## 原生蔬菜 — 栽培繁殖及料理應用介紹 —

紅鳳菜為宿根性作物，莖節易生不定根，週年均可進行扦插繁殖。栽培粗放少病蟲害，故不須施用農藥，為具低農藥殘留風險之清潔蔬菜，目前已有農友進行大面積栽培生產。



◎ 紅鳳菜莖節容易發根，適合扦插繁殖。



◎ 紅鳳菜葉面綠色，葉背為紫紅色，外觀相當容易辨別，主要食用部位為嫩梢及葉片。



## 紅鳳菜莖寒天凍

**材 料** 紅鳳菜粗葉含梗200公克、寒天2公克、水1,000毫升、二砂糖30公克

### 作 法

1. 紅鳳菜煮至出色撈出。
2. 放入寒天、糖續煮至寒天融化即可。
3. 趁熱倒入容器內，待冷卻成型即可食用。

**材 料** 紅鳳菜300公克、雞腿肉1支、洋蔥半顆、3杯白米、胡蘿蔔1/5條、薑6片、麻油30毫升、鹽3公克、米酒15毫升

### 作 法

1. 米洗淨泡水備用。胡蘿蔔切片、雞腿肉切成適口的大小、紅鳳菜洗淨切段備用。
2. 薑片以麻油炒香加入紅鳳菜拌炒後起鍋。雞腿肉稍微把表面煎熟，再放入洋蔥、胡蘿蔔稍為拌炒後，再加入白米拌炒，加適量的水增加湯汁，再加入鹽、米酒調味。
3. 將所有材料放入電子鍋炊熟即可。
4. 煮好時靜置15分鐘，再開鍋攪拌即可食用。

## 紅鳳菜雞肉炊飯





甜酒釀紅鳳菜

## 原生蔬菜 — 栽培繁殖及料理應用介紹 —

**材 料**—紅鳳菜600公克、薑5片、麻油30毫升

**調味料**—(1)米酒5毫升、鹽3公克、水50毫升

(2)甜酒釀30毫升

### 作 法

- 1.紅鳳菜去梗洗淨、薑片切絲備用。
- 2.冷鍋倒入麻油將薑絲炒香後加入紅鳳菜及調味料(1)拌炒至軟，盛盤撒上甜酒釀即可。

**材 料**—鴨肉600公克、紅鳳菜300公克、薑、蔥、八角、冬菜各少許

**調味料**—(1)紹興酒15毫升、醬油15毫  
(2)太白粉水15毫升、胡椒粉少許  
(3)麻油30毫升

### 作 法

- 1.紅鳳菜摘取嫩葉。
- 2.鴨肉剁塊，拌入調味料(1)醃漬20分鐘備用。
- 3.煲鍋中加入麻油燒熱，再以蔥、薑、八角爆香，放入鴨肉一起高溫煎炒，再加水(水量淹過食材為準)及冬菜，加蓋燜燒50分鐘，起鍋前加入調味料(2)拌勻，最後加入紅鳳菜拌勻即可。

紅鳳菜冬菜鴨煲



## 八、白花馬齒莧

學名：*Portulaca oleracea* L.

科名：馬齒莧科

英名：Purslane

別名：寶釧菜、豬母乳、豬母菜、馬莧菜、馬齒菜

分布：田邊、荒地常見有野生族群



### 栽培繁殖介紹

馬齒莧為鄉野間常見的植物，自古即為流傳甚廣的野菜。其植株依型態可分為直立型、半匍匐型及匍匐型三種。主要食用以半匍匐型，莖色淡綠，略具酸味之白花馬齒莧為主。一般野外常見為匍匐型態，莖呈紅色或暗紅色之小黃花類型，其酸味強烈，口感不佳，不適合食用。

白花馬齒莧生長強健，耐旱耐雨，一年四季均可生長，夏季為最旺盛的季節。栽培上可仿照一般葉菜類進行整地作畦或以花盆等容器進行栽培。繁殖方法以扦插為主，夏季可於定植後30天，株高20-30公分時進行採收，為一居家栽培簡易可行的清潔野蔬。

## 原生蔬菜 — 栽培繁殖及料理應用介紹 —

馬齒莧在一般市場上雖不常見，但在郊區或鄉下農家的庭院中卻是常客。近年來，營養分析結果發現，馬齒莧的Omega-3含量居各類蔬菜之冠，在許多民眾口耳相傳下，栽培者日眾。食用上，嫩莖葉清脆滑嫩可口，涼拌炒食皆宜，可直接採摘清洗後進行料理。



◎ 白花馬齒莧以小型盆器進行扦插繁殖，俟其根系健全即可移植。



◎ 少數民眾會於自家庭院種植白花馬齒莧供自家食用。



◎ 白花馬齒莧於連日豪雨後，植株生長狀況未受太大影響。

**材 料**—馬齒莧10公克、苦瓜60公克、檸檬汁30毫升、臍橙汁60毫升、香蕉半條、土肉桂嫩葉1/2片、蜂蜜30毫升、50°C開水220毫升

**作 法**

1. 苦瓜、馬齒莧切細末。
2. 將苦瓜、馬齒莧、香蕉、土肉桂嫩葉、檸檬汁、臍橙汁、蜂蜜及開水等材料，依序放入果汁機內調理即可。

備註：本飲品極適合於夏天搭配餐食推出，並可將開水改以冰水及加入少量冰塊，不僅可提升口感，更是消暑解渴的即佳選擇，亦可依個人口感加水稀釋飲用。

馬齒莧蔬果汁



馬齒莧蔬果總匯沙拉

**材 料**—馬齒莧200公克、小番茄數顆、蘋果1顆、水蜜桃1顆、玉米粒20公克、苜蓿芽100公克、核桃數顆、梅汁20毫升



**作 法**

1. 蔬果先清洗備用。
2. 蘋果切丁，水蜜桃切片，小番茄對切，核桃對切備用。
3. 所有食材盛裝於盤上，先淋上梅汁，再灑上核桃即完成。

原生蔬菜 — 栽培繁殖及料理應用介紹 —

馬齒莧炒肉絲



**材 料** — 馬齒莧230公克、五花肉100公克、蒜頭少許、辣椒少許

**作 法**

1. 將五花肉絲(片)以蛋白及醬油醃漬10分鐘。
2. 起油鍋爆香蒜頭再加入馬齒莧大火快炒30秒後加入五花肉片、辣椒再炒30秒即可起鍋。

馬齒莧煙鮭魚捲

**材 料** — 燻鮭魚片若干片、馬齒莧300公克

**調味料** — 檸檬汁

**作 法**

1. 馬齒莧洗淨瀝乾備用。
2. 平鋪燻鮭魚片，再將馬齒莧鋪在燻鮭魚片上，捲起後再將兩側馬齒莧切齊即可擺盤。
3. 食用時可依個人口味適量在燻鮭魚片上淋上檸檬汁即可。



## 九、假人參

學名：*Talinum paniculatum* (Jacq.) Gaertn.

科名：馬齒莧科

英名：Panicked fameflower

別名：土人參、土高麗、水人參、土高麗參、參仔葉、參仔草

分布：全島低海拔山野、荒地

### 栽培繁殖介紹

於臺灣全島平地、低海拔山區均能見其蹤影，在都市中，亦可於路邊牆角偶遇。一年四季均會開花，為頂生或腋生之圓錐花序，花朵小，多為紫紅色，相當容易辨識。

假人參由其名及諸多別名(如土人參、土高麗或參仔葉等)可知與人參類似，具有肥大根系之植物。此種原生蔬菜一般民眾多應用於中草藥方面，事實上其嫩芽及葉片如經適當料理，相當可口。

假人參於野外多見於路邊牆角或樹蔭下，顯見其生長上之日照需求以半日照為佳。土層深厚或淺薄者，均能生長。栽培適宜條件為土層深厚，富含有機質，排水良好之耕地。夏季栽培時，覆以30-50%遮陰網，以免全日照下葉片發生向下



## 原生蔬菜 —栽培繁殖及料理應用介紹—

捲曲現象而影響品質。假人參生長勢強健，病蟲害少，為少數全年均可栽培生長，並具備連續採收潛力之原生蔬菜。其種子之採收及保存技術容易，可自行採集留種。有興趣栽培之民眾或農友，不妨多留意居家周圍牆角或樹蔭下，或許就可發現其蹤影。



◎ 假人參常見於路邊牆角。



◎ 假人參栽培上可以種子進行穴盤育苗。



◎ 栽培的假人參生長旺盛，品質優良。



◎ 地上部經刈除採收後，仍可迅速冒出新芽，恢復生長勢。

## 香腸炒假人參

**材 料**—假人參300公克、香腸3條(約180公克)、薑片3片。

**調味料**—酒15毫升、水15毫升、鹽3公克、糖3公克、香油5毫升。

### 作 法

1. 香腸洗淨先蒸熟，取出放涼後切斜片。
2. 假人參洗淨切段備用。
3. 起油鍋，放入薑片爆香再撈除，放入假人參調味拌炒，起鍋前放入香腸片拌炒後，淋上香油即可起鍋。



## 清炒假人參

**材 料**—假人參600公克、薑末10公克、蒜末10公克、鹽3公克、麻油20毫升。

### 作 法

1. 假人參取嫩葉洗淨汆燙(建議約10秒鐘)備用。
2. 鍋內以麻油加入薑末、蒜末爆香，加入作法1材料快速拌炒，於調味後即可盛盤。

## 假人參根雞湯



## 原生蔬菜 — 栽培繁殖及料理應用介紹 —

**材 料** 雞肉600公克、假人參根80公克、水1,200毫升、薑5片、少許枸杞、鹽5公克

### 作 法

1. 雞肉汆燙；假人參根切片備用。
2. 陶鍋加水淹過雞肉、假人參根片、薑片、枸杞，煮沸後熄火燜30分鐘調味即可上桌。

**材 料** 假人參芙蓉、肉羹50公克、蝦仁50公克、蟹棒40公克、香菇1朵、6顆蛋

- 調味料**
- (1) 鰹魚粉1公克、鹽3公克、3碗水
  - (2) 鰹魚粉1公克、白胡椒粉1公克、鹽1公克
  - (3) 太白粉水適量

### 作 法

1. 蛋加調味料(1)打勻過篩備用，待蒸籠水沸後，瓷盤置入蒸籠預熱，再將蛋液倒入盤內，於除去表面泡沫後，蓋上鍋蓋(勿全蓋留空隙)，以中火煮約15分鐘即可。
2. 草蝦仁挑腸泥洗淨；乾香菇以水泡軟去蒂切絲；蟹棒切段。
3. 鍋內以少許油將香菇絲爆香，加2碗水以中火煮沸後，加入調味料(2)後，再加太白粉水芡芡，最後加入假人參芙蓉再煮沸後，淋上蒸蛋即可。



## 假人參芙蓉蒸蛋

備註：「假人參芙蓉」的製作：

材料：假人參70公克、蛋清2粒、太白粉6公克、鹽2公克

作法：

1. 假人參放入果汁機攪碎成汁(加入能攪動即可的水)，加入其他材料拌勻備用。
2. 油加熱至90°C，將調好味的假人參汁從漏杓上方倒入熱油中，倒入後即轉成小火，邊倒需邊攪拌，待假人參芙蓉成形即可熄火，撈起後以水沖去多餘的油，並瀝乾備用。

## 十、巴參菜

學名：*Talinum triangulare* (Jacq.) Willd

科名：馬齒莧科

英名：Verdolaga francesa

別名：稜軸土人參、稜軸假人參

分布：低海拔山野、荒地



### 栽培繁殖介紹

巴參菜與白花馬齒莧及假人參同為馬齒莧科中常見可供作葉菜用途的多年生植物。葉片為青綠色，具明顯之肉質根，肥大如人參狀，似假人參。頂生圓錐花序，花莖3稜，花為桃紅色，全年均可開花，果為蒴果，植株高可達100-120公分。全島平地、低海拔山野荒地或都市路邊牆角均可見其蹤影。

繁殖上可利用種子或扦插方式，喜溫暖，夏季為其主要生長季節，冬季低溫時生長緩慢。生育強健少病蟲害，耐旱耐貧瘠。由於具有明顯肥大之肉質根，建議栽培上應整地做畦，注意田間排水，避免雨季根系浸水腐爛。如以人為栽培妥善管理，可作為連續採收用之葉菜作物。嫩莖葉青翠，可採摘食用，口感與常見野菜藤三七(俗稱川七)相似，滑嫩可口，為一野菜佳餚。

## 原生蔬菜 —栽培繁殖及料理應用介紹—



◎ 巴參菜的花為桃紅色，為一良好的蜜源植物。



◎ 栽培管理良好的巴參菜生長旺盛，具經濟栽培潛力。



◎ 巴參菜以穴盤進行育苗。



◎ 都市路邊或牆角有時可見巴參菜的蹤影。

## 巴參扣肉

**材 料**—巴參嫩葉200公克、五花肉600公克、薑20公克、蒜5瓣

**調味料**—適量醬油、米酒、二砂糖

### 作 法

1. 豬肉切塊油炸至金黃色，加入薑、蒜、水(淹過食材)上述調味料，微火燉滷至肉質軟Q。
2. 巴參汆燙冰鎮瀝乾擺盤備用。
3. 將滷肉夾入巴參菜上，淋上芣芣後的剩餘滷汁即可。



## 巴參素炒杏鮑菇

**材 料**—巴參200公克、杏鮑菇3朵、薑3片、麻油15毫升、胡蘿蔔60公克

**調味料**—素蠔油15毫升

### 作 法

1. 杏鮑菇及胡蘿蔔切滾刀備用，紅蘿蔔需先汆燙。
2. 薑片以麻油爆香，放入杏鮑菇及胡蘿蔔炒熟後，再加入巴參拌炒，起鍋前放入素蠔油略炒即可盛盤。



## 巴參果菜汁



## 原生蔬菜 —栽培繁殖及料理應用介紹—

**材 料**—巴參30公克、香蕉一根(去皮)、鳳梨120公克(去皮)、番茄1/4顆、蜂蜜15毫升、冰開水120毫升、冰塊少許

### 作 法

1. 巴參切絲，其他材料切塊備用。
2. 果汁機內依序放入水果、巴參絲、蜂蜜、水及冰塊一起打勻調理即完成。

## 巴參芙蓉羹湯

**材 料**—巴參芙蓉、豆腐1塊、胡蘿蔔30公克、筍30公克、黑木耳1片、金針菇30公克、瘦肉80公克

**調味料**—鹽5公克、白胡椒粉3公克、香油少許、太白粉水(芡芡用)

### 作 法

1. 豆腐、黑木耳、胡蘿蔔、筍等切絲備用。
2. 瘦肉切絲以醬油、白胡椒、太白粉拌勻醃漬5分鐘備用。
3. 胡蘿蔔、筍、木耳汆燙備用。
4. 鍋內煮開滾水，加入所有材料(除豆腐外)後煮沸，芡薄芡後加入豆腐絲及巴參芙蓉，調味後起鍋淋上香油。
5. 可視個人口味加入烏醋及白胡椒粉。



備註：「巴參芙蓉」的製作：

材料：巴參120公克、蛋清3粒(打勻)、太白粉15公克(加水打勻)、鹽5公克。

作法：

1. 巴參放入果汁機加入300毫升的水攪碎成汁，再加入其他材料拌勻備用。
2. 油加熱至90°C，將調味好的巴參汁從漏杓上方倒入熱油中，倒入後即轉成小火，邊倒需邊攪拌，待巴參芙蓉成形即可熄火，撈起後以水沖去多餘的油，並瀝乾備用。

## 十一、赤道櫻草

學名：*Asystasia gangetica* (L.) Anderson

科名：蕨床科

英名：Tropical violet

別名：日本黑甜菜、活力菜

分布：常見於郊區、田邊或鄉下農家庭院



### 栽培繁殖介紹

赤道櫻草為原產於東南亞熱帶地區的多年生草本植物，老熟枝條木質化，成熟植株形似小型灌木叢。性喜高溫，在夏季分枝萌蘖快，生長相當旺盛。因葉片外型類似常見鄉土野菜—龍葵，中南部地區多稱為日本黑甜菜。其葉片鮮嫩可口，久煮不易變色，且無龍葵之苦味，煮湯炒食皆宜，與吻仔魚一同煮粥相當美味。

赤道櫻草的營養價值相當高，鐵質含量豐富，依據衛福部「國人膳食營養素參考攝取量」之建議，其可食部位每100公克之類胡蘿蔔素含量(3.36 mg)達成人每日攝取量的90%以上。植株生長強健，幾無病蟲害，成熟莖節容易發根，可於春夏時分剪取當年生成熟枝條扦插繁殖。對土質適應性廣，由砂質壤土至壤質黏土均可生長良好。赤道櫻草在夏季旱澇交

## 原生蔬菜 —栽培繁殖及料理應用介紹—

替明顯的季節裡，耐旱耐濕性佳，不僅能耐連日大雨，在一般葉菜已呈缺水萎凋狀態的低含水量土壤中，亦能維持正常生長，為少數具潛力在夏季作為穩定供蔬用之葉菜作物。



◎ 赤道櫻草以枝條扦插方式進行繁殖。



◎ 秋冬冷涼季節開花，花瓣粉紫色，喇叭型。



◎ 定植於田間的赤道櫻草扦插苗。



◎ 赤道櫻草為一栽培管理容易，可連續採收且大面積栽培的葉菜。

## 赤道櫻草佐堅果芝麻



**材 料**—赤道櫻草450公克、鹽3公克、橄欖油15毫升、堅果少許、芝麻少許

### 作 法

1. 在沸水中加入少許的油及鹽。
2. 汆燙赤道櫻草後撈起瀝乾，加入鹽及油調味拌勻後即可盛盤。
4. 將壓碎的堅果及芝麻灑在赤道櫻草上即可。

**材 料**—赤道櫻草450公克、瓜仔肉100公克

### 作 法

1. 於沸水中加入鹽少許，將赤道櫻草放入沸水中汆燙。
2. 汆燙後的赤道櫻草稍微瀝乾。
3. 再加入瓜仔肉醬汁攪拌，盛盤後淋上瓜仔肉即可。



備註：「瓜仔肉」的製作：

材 料：絞肉100公克，醬瓜100公克

作 法：將絞肉及醬瓜拌勻，放入電鍋內，外鍋放入半杯水蒸熟即可。

## 赤道櫻草瓜仔肉



## 赤道櫻草拌檸檬味噌



## 原生蔬菜 —栽培繁殖及料理應用介紹—

**材 料**—赤道櫻草300公克、橄欖油15毫升、薑30公克。

**調味料**—檸檬汁15毫升、味噌15毫升、糖5公克

### 作 法

1. 赤道櫻草汆燙後冰鎮瀝乾；薑切絲備用。
2. 將調味料拌勻後加入作法1之食材拌勻即可盛盤。也可淋上橄欖油拌勻增加滑潤口感。

**材 料**—赤道櫻草50公克、烏龍麵180公克、胡蘿蔔3片、黑木耳30公克、橄欖油15毫升

**調味料**—味噌30毫升、二砂糖2公克

### 作 法

1. 赤道櫻草取嫩葉，汆燙後冰鎮瀝乾備用。
2. 烏龍麵另鍋煮熟備用。
3. 胡蘿蔔切片，黑木耳切絲，汆燙後備用。
4. 調味料拌勻。
5. 水煮沸後，將作法4之調味料置入細目篩杓過濾，直完全溶解後(殘渣捨去不用)，隨即加入作法2、3之食材，煮沸後加入赤道櫻草即可食用。

## 赤道櫻草味噌鍋燒麵



## 十二、落蕎

學名：*Allium bakeri* Regel

科名：百合科

英名：Chinese onion

別名：火蔥、小蒜、蒼頭、薤

分布：常見於臺東花蓮地區山地部落



### 栽培繁殖介紹

每年4-7月，在東部的省道公路上，常可見原住民朋友在路旁擺攤，賣著似蔥非蔥，似蒜又非蒜的蔬菜—落蕎。成熟落蕎植株底部為膨大的白色鱗莖，具有強烈的辛香氣味，嫩莖葉可炒食；肥大之鱗莖亦可醃漬製成加工品。喜食落蕎的阿美族人常在採收後直接洗淨，蘸著鹽巴直接食用。

落蕎原產於中國大陸，古名為薤，三千年前禮記中即紀載「脂用蔥，膏用薤」，顯見當時人們對於不同食材的料理方式相當講究，同時也可知落蕎的栽培及食用歷史相當久遠。目前雖然栽培者稀，但喜愛的民眾仍會趁著產季採收或購買落蕎進行醃漬食用。

落蕎性喜冷涼，一般在秋冬栽植，至翌年春季或初夏採收。臺灣農村俗諺「七月蔥、八月蒜、九月落蕎」即是指最適宜的栽培季節為農曆9月。落蕎定植後，至農曆2-3月時即可採

## 原生蔬菜 —栽培繁殖及料理應用介紹—

收，此時嫩莖葉及肥大的鱗莖均可食用。如只需收穫肥大之鱗莖，則可待地上部葉片更為老熟之後再進行採收。



◎ 落蕎具經濟栽培發展潛力。



◎ 每年清明過後，即可陸續採收落蕎。



◎ 肥大鱗莖於每年8月中旬後會陸續發芽，此時可直接定植於田間。



◎ 落蕎為繖形花序，花朵為優雅的淡紫色。

## 落蕎五花肉



**材 料**—五花肉300公克、落蕎300公克、辣椒1支、黑木耳2片、香菜1株。

**調味料**—(1)米酒15毫升、醬油15毫升、蠔油15毫升、二砂糖5公克、水100毫升

(2)白胡椒粉1公克、香油5毫升

### 作 法

1. 香菜切段、五花肉切片、黑木耳切粗條；落蕎洗淨切去鬚根切段備用。
2. 將五花肉炒出油後，放入黑木耳、辣椒炒香加入調味料(1)炒勻至收汁。
3. 最後放入落蕎與胡椒粉拌炒，起鍋前加入香菜及淋上香油即可盛盤。

**材 料**—新鮮落蕎1斤

### 作 法

1. 落蕎洗淨瀝乾加鹽攪拌醃4小時後將鹽水倒出備用。
2. 醬料：二砂糖1碗、以2碗水小火攪拌煮沸，等糖水稍涼後混入糯米醋一碗。（醋具有天然防腐功效）
3. 將落蕎置入先以米酒消毒過之容器內，加入上述混合醬料，最後倒入米酒1碗，醃漬即告完成。

備註：

醃漬1個月後食用味道較佳，開封後請冷藏，適合夏天稀飯搭配的極佳開胃小菜。落蕎煎蛋也是另一個不錯的選擇。

## 醋醃落蕎



## 香煎豆腐佐落蕎

余清木 蔥末 椒末 芥末 落蕎



## 原生蔬菜 — 栽培繁殖及料理應用介紹 —

**材 料**—板豆腐1塊

**調味料**—檸檬汁30毫升、日式醬油45毫升、味醂15毫升、落蕎3支切末、薑末6公克、紅辣椒1支切末、香菜切小段

### 作 法

- 1.將豆腐適當切片煎成兩面金黃盛盤。
- 2.將所有調味料拌勻變成沾醬。將落蕎葉汆燙後環繞豆腐裝飾，淋上沾醬或另外沾食亦可。

**材 料**—落蕎200公克、絞肉600公克、高麗菜400公克、水餃皮600公克

**調味料**—(1)米酒30毫升、鹽1公克、醬油30毫升

(2)白胡椒粉1公克、鰹魚粉3公克、香油10毫升

### 作 法

- 1.落蕎、高麗菜洗淨切碎備用。
- 2.高麗菜用鹽巴抓醃去除水份備用。絞肉加入調味料(1)拌勻備用。
- 3.將所有材料與調味料(2)拌勻後為水餃餡料。

## 落蕎水餃



## 十三、結語

臺東地區除了好山好水外，更是臺灣少數沒有煙囪污染的樂活縣市，境內蘊藏了許多具發展潛力的原生蔬菜種類。原生蔬菜因其生長強健，病蟲害少，對農友而言，在栽培上不論是面對氣候變遷或是進行有機栽培生產，都是很好的選項。在蔬菜供應經常短缺的夏季，部分適合夏季栽培的原生蔬菜(如赤道櫻草、馬齒莧等)多能穩定且持續生產；而在冬季大宗蔬菜大量生產，價格下跌時，少量多樣化且具特色的原生蔬菜(如昭和草、紫背草及角菜等)，亦具有吸引消費者的潛力。此外，多數原生蔬菜富含豐富的營養及抗氧化成分，可提供國人多樣且均衡的飲食及保健需求，兼顧健康飲食的原則。

看完以上原生蔬菜創新食譜介紹後，想必讓您食指大動，下廚料理幾道別具在地風味及清爽可口的美食，一飽口福吧!



# 原生蔬菜

—栽培繁殖及料理應用介紹—

*Indigenous Vegetables Propagation, Cultivation & Recipes*



# 原生蔬菜

○栽培繁殖及料理應用介紹○

*Indigenous Vegetables Propagation, Cultivation & Recipes*

GPN : 9789860466003

ISBN : 1010402347

書名：原生蔬菜栽培繁殖及料理應用介紹  
作者：薛銘童、吳菁菁、蘇玲珠  
發行人：陳信言  
總編輯：吳昌祐  
出版機關：行政院農業委員會臺東區農業改良場  
地址：臺東縣950臺東市中華路一段675號  
電話：(089) 325110  
網址：<http://www.ttdares.gov.tw>  
電子信箱：[ttdares@mail.ttdares.gov.tw](mailto:ttdares@mail.ttdares.gov.tw)  
印刷：視名創意有限公司  
出版年月：中華民國104年11月  
版次：第一版第一刷 1000本  
定價：新臺幣200元整



展售書局：五南文化廣場 臺中市北屯區軍福七路600號 (物流中心)

<http://www.wunanbooks.com.tw/>

國家書局 臺北市內湖區瑞光路76巷59號2樓

<http://www.govbooks.com.tw/>