

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。