

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大，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

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

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。