



# 泰國地方特色蔬菜之應用及推廣

文圖/林煜恆

近年來因全球氣候變遷及人們對於物種保存觀念之強化，各地地方特色蔬菜之利用及保存逐漸被聯合國農糧組織所重視，其對維持物種多樣性、傳統文化之傳承、糧食安全及營養平衡皆扮演相當重要之角色。泰國為東亞南地區地方特色蔬菜運用及推廣相當成功之國家，常見之地方特色蔬菜有大花田菁、樹胡瓜、辣木、翼豆、蓮花莖、黃花蘭、爪哇合歡、迷你圓茄、山苦瓜、蝶豆花及香蕉花苞等。其中蝶豆花富含紫藍色花青素，常作為飲料



▲亞蔬 - 世界蔬菜中心東南亞分部研究人員介紹樹胡瓜之營養價值及近年來於東南亞地區研究推廣之情形

或天然食品染色劑使用；大花田菁常去除花蕊汙燙後以泰式蝦醬沾食；辣木具獨特之辛香味，主要食用嫩葉及嫩果莢，嫩葉口感似菠菜，因其耐乾旱、生長快速，且富含各類營養元素，因此深受東南亞地區許多國家歡

迎。

亞蔬 - 世界蔬菜中心東南亞分部推廣各類地方特色蔬菜之營養價值，並研發各式食譜供人們參考使用，栽培面更結合綜合病蟲害防治及適地適種等概念，建立許多地方特色蔬菜標準栽培模式供農民參考。臺灣許多的鄉間角落亦存在許多珍貴的地方特色蔬菜，未來或許可以泰國經驗作為參考，盤點特有之地方特色蔬菜種類，分析其營養及經濟價值並設計相關食譜，進行推廣。不僅增加食用蔬菜之多樣性，消費者亦可獲得多元的蔬菜營養元素來源，更可傳承臺灣特有之自然及文化傳統。



▲泰國傳統市場常見各類原生蔬菜販售，圖中豆莢狀之地方特色蔬菜為爪哇合歡