



原民蔬菜之 栽培利用

文/圖 蔡文仁

臺灣地處亞熱帶地區，植物資源相當豐沛。由於原住民族之族群廣布全島山區各地及離島之蘭嶼鄉，在人類學上扮演相當大的多樣性角色，被認為是全球南島文化的中心。而原住民族多年來對原民蔬菜資源的利用，亦逐漸被視為具有發展新興鄉土蔬菜的潛能，其開發潛力值得探討。

生物多樣性公約強調原住民族傳統知識的調查與開發利用，及其利用所得惠益的公平分享。然而，近年許多先進國家，因屢有私人財團對傳統民族植物學知識申請專利而引發紛爭。因此，積極開發原民蔬菜經濟栽培技術，不但可以推展地方原民蔬菜產業發展，更可以保障原住民傳統智慧，免於生物剽竊之弊。

本場為協助轄區發展具地方特色的原民蔬菜產業，已持續進行臺東地區阿美族、卑南族、雅美族、排灣族、布農族，以及魯凱族等原住民族最具代表性之原民蔬菜種原蒐集，並初步篩選出較

具發展潛力且適於平地栽培的種類。茲簡述其栽培要點及食用方法如下：

1. 臺灣藜 (*Chenopodium formosanum* Koidz.)

為藜科高莖草本，俗名紅藜。供葉菜生產時，可周年實生撒播栽培，並於播種後22~28天，株高



25公分時全株一次採收。主要使用的原住民族：排灣族、魯凱族、鄒族。

食用方法：種子含高量蛋白質，可搭配白米煮食或磨粉後製作糕點，也是釀製小米酒的酒麴原料。嫩莖葉可炒食。

2. 糯米團 (*Gonostegia hirta* (Blume) Miguel)

為蕁麻科蔓性草本，俗名蔓苧麻。可實生播種或扦插繁殖。其生長勢強健，地被性佳，幾無病蟲



害發生。主要使用的原住民族：雅美族、魯凱族、阿美族。

食用方法：為高纖植物，可摘採嫩莖葉先以沸水川燙，然後炒食或煮食。臺東縣東興村的達魯瑪克部落則用來包「哥哥樂」水餃。

3. 蘭嶼木耳菜 (*Gynura elliptica* Yabe & Hayata)

菊科多年生蔓性草本，為臺灣的特有種，俗名臭花。可實生播種或扦插繁殖。全年皆可栽培採收，喜高濕半遮蔭環境。主要使用的原住民族：雅美族。



食用方法：橘紅色的頭狀花序有特殊臭味。可摘採嫩莖葉炒食或煮食，也可供做火鍋食材，風味獨特。

4. 紫背草 (*Emilia sonchifolia* (L.) DC.)

為菊科一年生草本，俗名一點紅、葉下紅。可實生撒播栽培，為田野常見的野草花。主要使用的原住民族：阿美族、排灣族、泰雅族、布農族、雅美族、魯凱族。



食用方法：全株含白色乳汁，略帶苦味。可摘採嫩莖葉先以沸水川燙，去

除苦味，然後炒食或煮食。也可整朵花沾麵粉蛋汁油炸。

5. 蔓茄 (*Lycianthes lysimachioides* (Wall.) Bitter)

為茄科多年生蔓性草本，俗名星茄。可實生播種或扦插繁殖。全年可栽培採收，喜高濕半遮蔭環境。主要使用的原住民族：魯凱族、鄒族、布農族。



食用方法：可摘採嫩莖葉並先以沸水川燙，然後炒食或煮食。煮湯或加入稀飯一起煮食，別有一番風味。

6. 黃鵪菜 (*Youngia japonica* (L.) DC.)

菊科一、二年生草本，俗名山菠薐。可實生撒播栽培，為田野常見野草花。主要使用原住民族：泰雅族、魯凱族、阿美族。



食用方法：全株含白色乳汁，略帶苦澀。可摘採幼芽、嫩莖葉，先用沸水川燙或浸鹽水去除苦澀，再以魚乾、肉絲炒食或涼拌。以頭狀花油炸天婦羅，風味獨特。

7. 兔兒菜 (*Ixeris chinensis* (Thunb.) Nakai)

為菊科一、二年生草本，俗名小金

英。可實生撒播栽培，為田野常見野草花。主要使用的原住民族：布農族、阿美族。

食用方法：可摘採嫩葉或開花前全株採收，先用沸水川燙，去除苦味。可加小魚乾煮湯，或加肉絲炒食。也可取頭狀花加蛋汁油炸天婦羅，別有風味。



8. 昭和草(*Crassocephalum crepidioides*)

為菊科一年生草本，俗名山萵蒿、飛機草。可實生撒播栽培，為田野常見野草花。主要使用的原住民族：排灣族、魯凱族、阿美族。



食用方法：全株可食。可摘採嫩莖葉及幼苗加肉絲炒食或川燙涼拌，未盛開的頭狀花沾裹麵糊大火快炒或油炸天婦羅，風味獨特。

9. 月菜豆(*Phaseolus lunatus*)

為豆科一年生蔓性草本，俗名小粒菜豆或皇帝豆，長濱地區稱之為“香豆”，與栽培種菜豆(*Phaseolus limensis*)大粒菜豆之區別在於豆仁大小及果莢末端較尖銳。可直播或育苗栽



培。性喜冷涼，宜秋作立柱栽培。主要使用的原住民族：鄒族、阿美族、卑南族。

食用方法：可剝開豆莢採收豆仁煮食，或包粽子、煮糯米飯、包春捲。也可搭配白米炊煮，有陣陣芋香。豆仁微苦卻帶甘甜。

10. 翼豆(*Psophocarpus tetragonolobus*)

為豆科一年生蔓性草本，俗名四角豆。可直播或育苗栽培。生長期較長，為短日照作物，宜採立柱栽培。主要使用的原住民族：排灣族、阿美族、卑南族。



食用方法：可摘採幼嫩豆莢炒食、煮食或川燙涼拌。先去筋絲再切段，並用少量油、鹽、水炒後稍悶一下，待入味後再起鍋。

原民蔬菜由於生長勢強健、少病蟲害發生，極適合粗放省工栽培。目前正積極規劃選定各原住民族其最具代表性之原民蔬菜種類，並結合各原住民族獨特的傳統文化資源，期能發展具地方特色的原民蔬菜休閒產業。