



## 土人蔘

土人蔘廣泛歸化於台灣低海拔區域，耐旱及生長能力強，一年到頭幾乎均能採集到。由於地下塊根粗大、貌似人蔘，因此也被人稱為「假人蔘」。細長的花梗上開著桃紅色的小花，花落後結出球型蒴果，裝滿了黑色小種子，伺機而動，等待新生。嫩莖葉適合炒菜食用，帶有黏滑的口感，塊根還能燉雞湯，全株都是寶。



🏠 野菜料理家庭食譜 🍳

**菜名** 涼拌土人蔘

**食材** 土人蔘洗淨  
**準備** 蘋果洗淨切片、和風醬適量

**作法** 土人蔘川燙立即冰鎮，蘋果切片放入和風醬拌勻(可依個人口味選擇)

# 土人蔘





## 山 苦 瓜

山苦瓜長相類似一般常見的白苦瓜，表面佈滿疣狀突起，但體型約只有巴掌大小，末端呈尖嘴狀。未熟的果實為翠綠色，成熟後呈橙黃色，一般可食用的部位為嫩葉及嫩果。山苦瓜和苦瓜一樣具有苦味，但對於喜愛這味的民眾來說，他們就是要追求這種先苦後甘的特殊風味呢！





## 🏠 野菜料理家庭食譜 🍳

**菜名** 紅燒肉片炒苦瓜

**食材** 山苦瓜洗淨切片，薑絲、  
**準備** 醃肉片  
(醬油、糖、酒、胡椒、太白粉)

**作法** 先將肉片醃好備用，以薑絲爆香後，放入醃肉片快炒至六分熟，放入山苦瓜拌炒四分鐘，起鍋前少許醬油即完成。

# 山 苦 瓜





## 木鱉子

原住民常摘採木鱉子的嫩莖葉及未熟果實來食用，其根部儲存有植物皂，有清潔功能，因此過去原住民也常用塊根當作傳統肥皂使用。成熟果實呈橘紅色，可生食，含有豐富茄紅素及多種維生素，營養成份高。



## 🏠 野菜料理家庭食譜 🍳

**菜名** (一)木鱉子炒蛋/(二)木鱉子果沙拉

**食材準備** (一)木鱉子葉、蛋三顆、鹽  
(二)木鱉子果、沙拉醬

**作法** (一)作法  
木鱉子葉洗淨切碎加入雞蛋三顆攪拌均勻煎蛋。  
(二)作法  
木鱉子果去硬皮、切塊川燙後冰鎮沾沙拉醬即可。

# 木鱉子







## 地瓜葉

相信大家對地瓜葉都不陌生，深綠色的葉子，富含鐵質和維生素A，營養價值高，還被聯合國亞洲蔬菜研究發展中心列為十大抗氧化蔬菜之一。地瓜葉生命力旺盛，幾乎全年都能收成，價格親民，是補充綠色蔬菜的好選擇。



🍴 野菜料理家庭食譜 🍴

**菜名** 清炒地瓜葉

**食材  
準備** 地瓜葉、蒜瓣

**作法** 大蒜爆香後，放入地瓜葉快炒  
3分鐘，加少許鹽即可上桌。

# 地 瓜 葉







## 角菜

角菜外表酷似芹菜，據說古代是專門貢獻給皇帝食用，故又稱「皇帝菜」。嫩葉與幼枝煮湯嘗起來特別清甜，而越嫩的枝葉吃起來越清脆爽口。角菜營養價值高，特別是維生素A含量最多，嫩梢纖維質豐富，可幫助消化、清理腸胃。

🍳 野菜料理家庭食譜 🍳

**菜名** 清炒角菜

**食材  
準備** 角菜、薑絲

**作法** 薑絲爆香後，放入角菜快炒2分鐘，加少許鹽即可上桌。

# 角菜





## 赤道櫻草

為台灣常見的野菜之一，適應力強、生長快速，不需要太過費神照料，也不需噴灑農藥，是重視食品安全的民眾的新興選擇。花期長，亦可做為園藝美化植栽。嫩莖葉搭配其他食材川燙、清炒、煮湯等等，口感滑嫩，雖帶有微苦，也別有一番鮮味。





🏠 野菜料理家庭食譜 🏠

**菜名** 清炒赤道櫻草

**食材  
準備** 薑絲、赤道櫻草

**作法** 薑絲爆香後，放入赤道櫻草快炒  
3分鐘，加少許鹽即可上桌。

# 赤道櫻草





## 番杏

屬於一年生草本植物，廣泛生長於東部沙灘，對鹽鹼、高溫、乾熱的環境適應良好。春夏之際生長茂盛，最適合摘採其肉質的嫩莖葉炒食，口感類似菠菜。尤其颱風過境後，蔬菜短缺，此時番杏就是最佳救荒野菜種類之一。

## 🏠 野菜料理家庭食譜 🍳

**菜名** 白菇炒番杏

**食材** 番杏洗淨切段瀝乾  
**準備** 蒜、鹽、白菇

**作法** 大蒜爆香後，放入白菇與番杏拌炒三分鐘，起鍋前加上少許鹽調味即完成，口味鮮甜美味。

# 番杏







## 黃麻



黃麻是十分便宜的植物纖維，用途廣泛，可編織成各種麻繩、麻布袋等等。日治時期因應運輸稻米和糖等作物需求，全台大量種植黃麻，製作成麻布袋運送作物。黃麻的嫩葉搓洗後可加入小魚乾和地瓜煮成湯，湯汁滑膩可口，即是我們熟知的麻蕒湯。

## 🏠 野菜料理家庭食譜 🏠

**菜名** 黃麻蛋花羹湯

**食材準備** 黃麻葉搓揉後洗淨瀝乾備用。  
胡蘿蔔切絲  
鹽、胡椒少許

**作法** 滾水放入黃麻與胡蘿蔔絲大火滾三分鐘，打上蛋花、少許鹽、胡椒調味即完成，天然的勾芡蛋花羹湯即可上桌。

# 黃麻





## 龍葵

龍葵是鄉間田野常見的野菜，開著白色小花，結著紫黑色的果實，可食用，含糖量高，嘗起來酸酸甜甜。嫩莖葉可採集料理，味道苦中帶甘，別有一番滋味。唯龍葵含有龍葵鹼，不宜大量生食。





## 🏠 野菜料理家庭食譜 🏠

**菜名** 龍葵野菜湯

**食材  
準備** 龍葵洗淨瀝乾  
木耳、香菇切絲  
鹽、薑少許

**作法** 滾水放入薑片，將所有材料放入鍋中烹煮5分鐘，放入適當的鹽調味即完成。野菜湯烹煮食材十分多元化，可依照當季盛產野菜來搭配。

# 龍葵





## 翼豆

長相十分特別的翼豆，突出著四個邊角，是不是長得有點像楊桃呢？翼豆的種子類似大豆，甚至也能拿來磨成豆漿喔！而且翼豆的營養價值比大豆還高，亦沒有野菜特有的苦味，食用起來軟嫩可口，愛嘗鮮的民眾，下次不如買一包回家嘗試看看。



## 🏠 野菜料理家庭食譜 🏠

**菜名** 肉絲辣炒翼豆

**食材準備** 翼豆洗淨斜切、薑絲、辣椒少許  
醃肉絲  
(醬油、糖、酒、胡椒、太白粉)

**作法** 先將肉絲醃製好用備。以薑絲爆香後，放入醃肉絲快炒至六分熟，再放入翼豆拌炒兩分鐘，起鍋前依個人口味放入辣椒(不放也可)。

# 翼豆

