

野草也能出頭天 (三): 淺山步道旁常見的可食野菜野茶

圖、文／許天麟〈新竹分會副分會長，自然名：海茄苳〉

我們經常說雜草雜木，意思就是無經濟價值或低價值的草或木，
但其實所謂經濟價值只是人們以目前有限的知識與經驗下判斷的交易價值。



▲ 川七在樹蔭下長得很好

上回談到野草帶來三大好處：保護土壤及土壤下的生物、提供生物的食物及藥物來源，還有改善微氣候。這回要來跟大家談談在哪裡可以取得以及為什麼要吃野菜！

對魏大哥來說，田裡有著農作物之外的小生命是很自然的事。他引用佛家某位法師所說：「農業，是一種與萬物共存共榮的事業。」他很認同這種說法。

(一) 如何取得「野菜」：

野外的野菜是需要好好認識，但不建議採摘，主要原因：有些地區已經被劃為公園或保護

區，依規定均不可採摘；另外野外常因各種因素噴灑除草劑或環境用藥，一般人不易察覺，尤其環境用藥，噴灑過後很難分辨，為了避免造成身體的傷害，建議民眾可以從了解除草劑及野草種類開始瞭解。

野菜及野草茶如果想要取得，有兩種方式，第一自己利用時間種植培育，第二是到市集向友善農友購買，當您願意花一點錢向友善小農購買，其實是間接守護一塊土地，當小農能靠農作物生活下去，他才有能力友善對待土地。

(二) 為什麼要常吃野菜：

野菜就是在野外無人照顧下，仍然可以存活並自行繁衍的可食植物，而我們目前比較常吃的蔬菜，例如高麗菜、白菜、花椰菜及黃瓜等，基本上都需要人工照顧，早晚澆水，並處理病蟲害。但野菜在自然環境生長的條件下，具備很強的抗病和抗蟲能力，所以在栽植過程中幾乎不需要用到化肥、農藥等，也能生長的十分良好。



▲ 油炸月桃花。月桃花裡紅外白，油炸後像蝦子蠻可愛的。另外裹粉油炸也很好吃。

在以前醫藥保健未普及的年代，人們生病了，就是採草藥或買藥材來熬煮，前人也將這些經驗整理成藥冊，如李時珍的《本草綱目》，野菜野茶含有抑制或平衡身體功能的微量元素，依據身體及天氣狀況，喝一些野草茶可以調節身體並且增強免疫力。但野菜的食用不宜太偏好某一種類而密集食用，除非經中醫師診斷處方。建議適量多樣食用可增強身體抗病免疫力。

6月炎熱的夏季，一般市場的葉菜原本就很少，既使在農場裡的野菜不是老了就是開花，能使用的種類原本就比較少。

於是我到了新竹大山背的護蛙棲地，找找這個季節還能用的野菜或野草茶。在這個區域，因為護蛙的關係，荒野自2017年起向新竹縣政府申請維護其中包含除草，定期將較高的草割短，

維持兩旁綠色植物的競生，我用步行方式大約走500公尺，見到可用植物有油點草，卷柏，昭和草，小葉桑，魚腥草，雷公根，野薑花，大花咸豐草，川七，車前草，月桃（開花），芒草。

另外，這個季節市集可以見到的野菜有：馬齒莧，野萵，赤道櫻草，龍鬚菜，皇宮菜，地瓜葉，角菜（珍珠菜），過貓（過溝菜蕨），土人參，木鱉果，蔞蕎。

當然各地方的野菜種類會有不同，這裡僅提供參考，重點是大家常去友善小農市集逛逛，看到不一樣的，沒吃過的，買回家煮就對了。至於怎麼煮，問問農友，或上網找一下，會有很多新鮮的吃法。增加自己煮的次數，才能拿回食物自主權，拿回食物自主權，就能支持小農友善耕作，也是間接保護環境。♡



▲月桃全身都是寶，「豆蔻年華」來形容娉婷少女，這「豆蔻」指的就是月桃花。