



臺南鄰菜社群協力農業
Tainan CSA

好野人吃好野菜



台灣主婦聯盟生活消費合作社 2023年公益金申請 結案報告書
計畫聯絡人(申請代表): 陳映蓉 0932-019-379

西元 2024 年 6 月

壹、計畫緣起：

臺南鄰菜是由七家農場組成的社群協力農業團體(Community Supported Agriculture, 簡稱CSA)自2016年成立至今,採無化學肥料、無化學農藥的有機/生態/自然農法,力行友善土地的耕種方式。希望可以在促進農業與生態永續性的前提下,打造不一樣的生產者與農伴的夥伴關係,將消費者視為社群的一份子,與消費者共同合作與相互承諾,重新找回「人—農業—土地」的緊密連結。

臺南鄰菜建立「農伴制度」,亦即把消費者視為「農業上的夥伴」(簡稱農伴)。在組織經營上,每年舉辦感謝祭,目的是讓平常只透過網路訂購蔬菜和互動交流的農伴們,也有機會親近農場、親近土地,也藉此進一步活絡、維繫鄰菜農夫們與農伴的關係,讓農伴不只是買菜,也能更認識土地、農場、以及生產的作物。

每年感謝祭,臺南鄰菜都會推廣不同內容及主題給消費者,讓農伴能更了解農業。今年的主題是「野菜」。臺南鄰菜農場種植方式都是盡量減少對土地的干擾,因此農場內的生態也相較豐富。在夏季不適合精緻蔬菜類生長的季節,許多野菜在田間反而長得很好,也提供了多元的可食用葉菜來源。在臺南鄰菜每週訂購單上有「野菜區」可供農伴選用,但也發現因為農伴對野菜認識不多,所以鮮少人訂購。因此,希望藉由辦理這場活動,讓農伴和一般民眾都有機會更認識野菜。

臺南鄰菜七間農場,因為地理位置不同、生物相不同,也有著不同種類的野菜。因此在傳達野菜知識給消費者之前,農夫們對於其他農場有什麼樣的野菜,也產生好奇,想藉由「野菜調查」來認識其他農場的野菜,也藉此統整我們各自所知的野菜知識,系統性地讓農伴得以認識野菜。

我們相信「野」是一種能量,一種在極端變化下也能活著的生存能力。好野人,是台語:有錢人「好額人(hór-giáh-lâng)」的諧音,也是作為人類面對環境變化及戰爭風險也能生存下來的「野力」。本計劃希望帶領大家透過認識「無需過度耗能照顧」也可以長得很好的「野菜」,學習如何辨識與食用/運用、認識野菜的在地文化,將野菜與生活連接在一起,逐漸成為具有環境調適力的「好野人」。

貳、計畫目標

- 一、透過野菜調查,盤點臺南鄰菜農場內的野菜種類,並搜集資料、討論經驗,統整關於野菜的知識製作成適合讓人理解的內容。
- 二、透過農場體驗,實際採集、觀察、紀錄野菜,用身體的記憶來認識不熟悉的野菜,並學習野菜料理的方法和知識。
- 三、舉辦感謝祭,強化農夫/農伴關係,透過五感體驗活動,用有趣的方式來認識野菜並加深對野菜的記憶。
- 四、藉由主婦聯盟站所野菜調查成果分享會,擴大推廣的族群,讓野菜的知識得以進到社區。

參、辦理時間、地點及對象

活動	時間	地點	內容	對象
野菜調查資料整理	2023年9月-2024年5月	臺南鄰菜七家農場	搜集、討論、分享，並整理製作野菜資料	農夫
野菜調查活動	2023/10/14	梅嶺阿貴的家	帶領農伴一起進行野菜調查、紀錄、採集、料理	農夫、農伴、一般民眾
感謝祭	2023/11/25	春不老農場/大樞樂園老家三合院	農場導覽、認識野菜、野菜採集、料理、五感體驗活動	農夫、農伴、一般民眾
嘉義站分享會	2024/5/11	主婦聯盟嘉義站	介紹野菜知識、五感體驗、料理活動	主婦聯盟社員、一般民眾
海安站分享會	2024/5/25	主婦聯盟海安站	介紹野菜知識、五感體驗、料理活動	主婦聯盟社員、一般民眾

陸、計畫內容及成果

一、野菜調查資料整理

七家農場的農夫於自家農場中選擇值得推廣的野菜，進行詳細的觀察、研究、比較、照片拍攝、資料搜集、紀錄。整理過後，再將其成果帶到農夫會議或活動之中，與其他農場比對、討論，分享，並與其他農夫比對不同野菜在不同農場的差異以及切磋研究不同的料理方式，將搜集來的資料整理成冊(附件一)。



二、野菜調查活動

野菜調查員

！熱烈招募中！

日期：10/14（六）
時間：08:30 - 17:00
地點：梅嶺阿貴的家

本計畫由主婦聯盟生活消費合作社公益金贊助

好野人吃好野菜 阿貴的家野菜調查

時間及地點

2023/10/14（六）
8:00「二層坪停車場」集合

當日行程

8:00-8:30 相見歡
8:30-10:00 園區及調查流程介紹
10:00-11:30 分組調查及採集
11:30-12:30 共同挑菜、料理
12:30-14:00 共享野菜美味
14:00-16:00 分組調查紀錄與分享
16:00-17:00 自由交流時間

參與人數:25人

活動紀錄:

跟著阿貴在山林小徑漫步，學習辨認了「山蘇、山苦瓜、龍鬚菜、野薑、過貓、大花咸豐草、決明子、菁芳草、紫花藿香薊、樹薯、小芋頭等等.....」，一起摸摸看、聞聞看、吃吃看，用五感認識大自然。過程中，還有一隻一隻山羌悄悄路過我們！一邊學習辨認野菜、一邊學習可食用的地方並採集及填寫「野菜記錄本」(附件二)。繞了園區一大圈，把搜集到的野菜聚集在一起，學習怎麼挑菜、撿菜，處理成適合料理的樣子，再一起學習料理的方式。等餐食都備齊了，農夫說菜，讓農伴可以更了解吃進去的料理。透過一起共食、討論、分享，大家不僅認識了山林的野菜，也共享了一段值得回憶的共學時光。

阿貴的家野菜宴－菜單：

過貓三吃：梅子沾醬、豆腐乳、干貝醬

麻油炒山蘇

野薑花炒蛋

山芹菜煎豆腐

水煮鹽味小芋頭

清炒閉鞘薑 & 菁芳草

印尼椰奶薑黃木薯葉咸豐草

脆筍、酸筍佐梅醬

超級無敵重本霹靂好喝的梅子雞湯

筍絲薑黃飯

梅子三吃－脆梅、Q梅、陳梅

風味梅露氣泡飲

還有農伴熱情贊助：

香腸、豆腐、干貝醬、雞蛋、柚子





三、感謝祭



臺南鄰菜2023感謝祭
好野人吃好野菜

時間及地點

2023/11/25 (六)
臺南市佳里區春不老自然農園

當日行程

08:30-08:50 集合與相見歡
08:50-10:30 野菜認識採集
11:00-12:30 野菜料理時間
12:30-14:00 共享野菜美味
14:00-15:00 五感闖關體驗
15:00-16:00 自由交流時間

臺南鄰菜 感謝祭
11/25 (六) 8:30-16:00

野菜主題

參與人數:22人

活動紀錄:

阿貴從山上帶來了滿桌的山林野菜，與山下的野菜相會，農伴前來一探究竟。即使這場活動沒有去到山上，也從這些野菜的差異，感受了風土氣候的差異。春不老農場裡的野菜，伴著果樹、蔬菜植株、各種園區植物多元相伴而生。沿途，大夥採集豐盛的赤道櫻草、野萹、尼基羅草，期待一起製作野菜料理。

搜集了野菜，我們前往大樞樂園三合院老家。等著我們的是辛苦的農夫，事先準備好場地。剛才一起採集的野萹處理之後，大家動手包水餃！而赤道櫻草則做成了美麗的麵疙瘩。一邊動手，一邊看著旁邊農夫事前準備好的大餐，期待一同享用美食。

吃飽喝足，開始了小活動。恐怖箱不恐怖，但是猜測野菜有點難。野菜汁也喝不出誰是誰，野菜學習單(附件一)要能夠全部答對，實在是不簡單！最後還有尼基羅草和水果打成的綠拿鐵當下午茶，簡單、好喝、營養豐富，但實在是吃太飽了～能夠認識農夫和其他農伴，真是很有意義的一件事！期待下一次的活動～

2023台南鄰菜感謝祭野菜大餐一菜單：

親手採集親手包野萹水餃

自己做的野菜麵疙瘩

山裡來的狗尾草雞湯

咸豐草烘蛋

涼拌馬齒莧

馬齒莧煎餅

香炒筍絲

素滷豆皮冬瓜

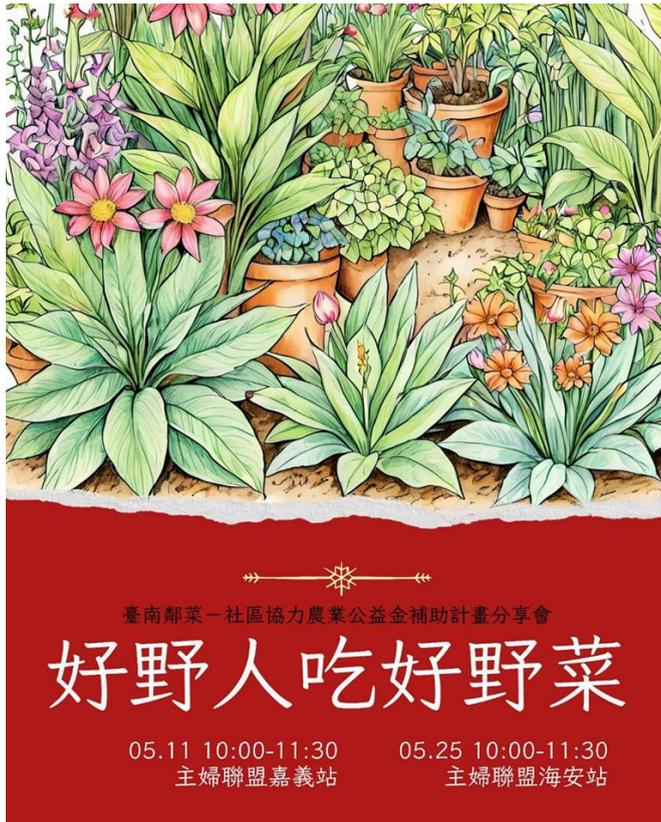
清炒甜菠菜

過貓臘肉潛艇堡

多果野菜綠拿鐵







四、嘉義站分享會

活動流程：

野菜介紹、五感體驗活動、野菜料理、品嚐與交流

參與人數：15人

活動紀錄：

由爆芽蜘蛛的怡力透過投影片開場，讓大家對野菜有基本的認識。先了解野菜的特殊性與重要性，對其產生好奇之後，再進入五感體驗的環節。爆芽蜘蛛農場準備了咸豐草、小葉灰藜、野萹、赤道櫻草、苦蕒葉子和果實、假馬齒莧，從「觀察」開始，認識植株的型態，接著，透過雙手的觸摸以及「品嚐野菜汁」來完成學習單。最後，邀請大家一起認識咸豐草的料理前處理，並教作「薑黃椰漿咸豐草」大家吃得不亦樂乎，對野菜也更感親近。甚至有農伴因為參與了這場活動，發現「原來這些野菜也可以這樣吃！」把桌上剩下的野菜全部帶回家，準備探索野菜的世界。





梅菁Galaxy A54 5G
2024年5月11日 11:14



梅菁Galaxy A54 5G
2024年5月11日 11:24



梅菁Galaxy A54 5G
2024年5月11日 10:55

五、海安站分享會

活動流程：

野菜介紹、五感體驗活動、野菜料理、品嚐與交流

參與人數：14人

活動紀錄：

看似一樣的活動，但是藉由不同的講者、不同的場地、不同的野菜、不同的參與者，都會碰撞出不同的火花！這次的野菜分享，來到海安站，吸引了不少對野菜感興趣的民眾來參與。

阿貴搬了一整桌的野菜下山，把教室佈置成山林的樣子，一進入教室好驚嘆！吉甲農場的春玥姊及樓大哥，也帶了不同的野菜以及與野菜百搭的法寶－「雞蛋」。當然，介紹基本的野菜知識是少不了的，這次則是由工作農伴祺曼作為開場擔當，帮大家串接整場活動。

從介紹各式野菜開始，琳琅滿目的綠植，原來都是可以食用：山蘇、赤道櫻草、閉鞘薑、小芋頭、月桃、山芹菜、昭和草、咸豐草、龍葵、過貓……等。接著，大家一起處理過貓、阿貴川燙之後，邀請大家沾梅醬拌過貓，原來這樣就可以很好吃。

吃完過貓，開始恐怖箱和恐怖野菜汁！但是其實一點也不恐怖～不同的觸感和味道，關閉了平常用視覺辨識的媒介，更能體驗不同野菜的差異性。

最後，就是精彩的烘蛋料理。吉甲農場帶來的雞蛋，與很多野菜都百搭。這次是和咸豐草配對，成了一道「咸豐草烘蛋」。認識野菜，也順便藉由生產者的介紹，知道了雞蛋的各種小知識。最後，大家把桌上的野菜全部帶回家！有吃、有玩、有學，還有得拿，活動圓滿。





柒、實施期程

執行時間為112年7月至113年6月，共為期一年。

好野人吃好野菜－臺南鄰菜野菜調查及推廣計畫

	七月	八月	九月	十月	十一月	十二月	一月	二月	三月	四月	五月	六月	
籌備會議	[Blue bar spanning July to May]												
野菜調查 資料建立				[Cyan bar spanning October to June]									
野菜調查活動 籌備與招募	[Red bar spanning July to October]												
感謝祭活動 籌備與招募					[Pink bar spanning November to December]								
站所分享會 籌備與招募									[Yellow bar spanning March to June]				
結案報告 資料整理											[Green bar spanning May to June]		

捌、計畫效益

1. 邀集消費農伴成為CSA的推手

CSA運作模式中，消費者參與可以增加對土地與作物的理解和感謝，並與農夫建立更緊密的聯繫，一起參與活動籌備，在未來可進一步共同參與組織運作。

2. 強化CSA網絡行動者的橫向聯繫

促進農夫之間的合作與支持，加強農場的永續發展和競爭力，農夫可以共同努力實現更穩定和可永續的農業生產。也促進農伴之間的交流，通過知識和資源的共享，使農伴之間產生共識及凝聚力。

3. 野菜知識的散播與社區扎根

活動邀請對野菜有興趣的一般民眾/農伴，參與調查及體驗(共舉辦兩場，參與人數共47人)，並與在地的主婦聯盟合作社實體站所合作，舉辦成果發表會(共舉辦兩場，參與人數共29人)。讓「認識野菜」行動提高曝光率，並讓農伴、一般大眾及主婦聯盟合作社社員認識野菜的食農知識，並透過料理教學引導民眾多食用野菜。

4. 野菜常民化

透過推廣野菜料理方式，回復台灣社會食用野菜文化，讓野菜進入常民日常生活飲食之中，提高生存的韌性，不再只認識精緻種植的蔬果，培養食用低耗能的野菜為日常飲食習慣。

玖、預算表

經費項目	小計/元	計算	經費來源	經費來源
農場野菜調查	7,000	1,000元x7人	農夫分區調查資料搜集勞務費	主婦聯盟
野菜調查活動	6,000	6,000元 x 1場	含農場導覽、農夫帶領農伴調查勞務費	主婦聯盟
資料整理編輯費	3,000	200元x15小時	對調查紀錄進行資料整理、設計成活動、編輯文字及資訊排版設計	主婦聯盟
野菜調查及活動成果分享會	6,000	3,000元x2場	至主婦聯盟生活消費合作社站所分享(含交通費、勞務費、材料費、茶水點心材料費)	主婦聯盟
執行人事費	8,000	1,600元x5個月	含撰寫企劃書、專案行政工作及撰寫結案報告書	主婦聯盟
野菜調查活動餐費	6,250	250元 x 25人	全友善耕作食材料理(含野菜料理、野草飲品、野草點心)	自籌款
感謝祭農場導覽費	2,000	2,000元 x 1場	含農場導覽、野菜介紹及辨識指導、野菜採集	《明日的農場》讀書會
感謝祭場地費	2,000	2,000元 x 1場	租借佳里三合院空間, 含禾埕、倉庫、戶外廚房	《明日的農場》讀書會
感謝祭活動設計	2,000	2,000元 x 1場	含闖關遊戲教具製作費、材料費、闖關小禮物等	《明日的農場》讀書會
感謝祭勞務費	15,000	1,500元x10人	工作人員2人、料理組3人、活動組3人	自籌款
感謝祭餐費	6,600	300元 x 22人	租借佳里三合院空間, 含禾埕、倉庫、戶外廚房	自籌款
保險費	3,000	60元x50人		自籌款
宣傳設計費	3,000	1000元 x 3次	文宣設計印刷	自籌款
活動雜支費	3,000			自籌款
合計	72,850			

好野人吃好野菜

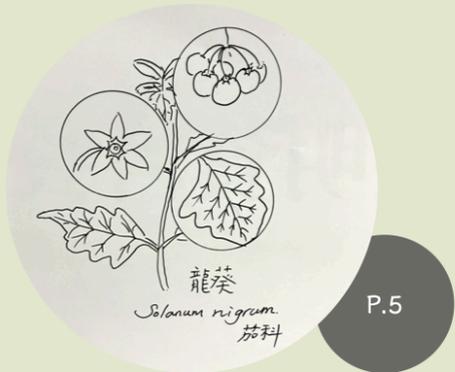
野菜調查報告



臺南鄰菜社群協力農業 Tainan CSA 2024年 製作

台灣主婦聯盟生活消費合作社 2023年公益金補助







大花咸豐草（咸豐草、鬼針草、恰查某）



台灣主要有三種「鬼針草」：最常見的是大花咸豐草（花瓣較大）另外兩種是小花咸豐草跟原生種咸豐草（沒有白色舌狀花瓣，只有黃色筒狀花。）這次調查對象是大花咸豐草，因大花咸豐草較強勢，多年生，到處可見。小花咸豐草和原生種咸豐草皆為一年生，山區較容易找到。

- 外觀
 - 葉子 葉緣鋸齒狀，葉對生，側枝尾端約三葉至五葉。
 - 花/果實 花：白色舌狀花瓣、花蕊黃。未熟果：繖形排列花柱。熟果：繖形針狀。
 - 莖 莖四角形，直立莖，有不定根，全株高度從20cm-120cm皆有。
- 聞起來 花朵有淡淡的菊花香之外，其餘部位皆為咸豐草特殊的青草香。
- 摸起來 葉面粗粗的，有細毛感。背面光滑，老葉能感受到葉脈突起。種子有突起尖刺。

- 可食用 嫩葉、莖、根（葉子微苦、莖與根帶有甜味）
- 處理方式 咸豐草嫩葉抓鹽去澀並切碎後，即可製作多種料理。
莖與根洗淨後，可燉湯。
- 食譜建議 咸豐草烘蛋、咸豐草野菜飯糰、薑黃椰漿炒咸豐草、咸豐草根燉雞湯。



野苋（烏苋、豬苋、山杏菜）



野苋是一種野性很強的植物，嫩葉又非常香甜好入口，是台灣土地上各種民族都會食用的葉菜。還有另一種刺苋，在台灣較少見，但生命力也很常，依然能入菜，和常見的野苋（烏苋）食用方法差不多，唯獨刺苋莖上有刺，採收時需注意刺傷手。此次調查為一般常見的野苋。

外觀 **葉子** 葉緣平滑且薄，卵型葉，互生，葉面有時會有特殊圖案。

花/果實 為長串花穗果實，開花為紫紅色小花，結實後為綠色花穗。

莖 圓柱狀，高度從10-150cm皆有，巨大的野苋莖粗可達直徑10公分。

聞起來 無特殊風味的草味。

摸起來 葉子摸起來會有皺摺感，果實能清楚感受顆粒感。

可食用 嫩葉、莖、根、種子

處理方式 嫩葉無需特殊處理，直接料理即可。莖去除外皮，根洗淨。
種子需從成熟的果穗敲打出來並與果皮分離，處理較複雜。

食譜建議 清炒野苋嫩葉、野苋根莖排骨湯、野苋水餃、野苋種子炊飯



龍葵（黑豬仔菜、黑籽仔菜、黑甜仔菜）



龍葵葉在農村家庭的料理中非常常見，味甘有特殊風味，受到許多人的喜愛。除了葉子之外，果實也是許多農村人家的野味小甜品，在田邊瞧見成熟的黑果實，一顆一顆下肚，是曾在農村生活的人一定會有的回憶。

外觀 **葉子** 深綠色葉子，葉緣鋸齒狀，葉對生。

花/果實 花朵為六瓣小白花，一串常見五朵以上，果實從青綠色轉熟黑紫色。

莖 莖上有細刺，高度可及腰。

聞起來 無特殊風味的草味。

摸起來 有毛毛微刺感。

可食用 嫩葉、莖、果實

處理方式 嫩葉及嫩莖無需特殊處理，直接料理即可。
果實可直接食用。

食譜建議 川湯涼拌、麻油薑絲炒、龍葵粥、龍葵果醬





赤道櫻草（日本黑籽菜、活力菜、枸杞菜、龍鳳菜、貴妃菜……）



赤道櫻草是野性非常強的植物，多年生，只要有一株，很容易長成一大叢。因為營養豐富又好吃，近年逐漸在傳統市場上以各種好聽的名稱傳播，許多人都熟知其美味，但不見得稱呼他為同一種名字，是近年很紅的野菜。

外觀 葉子 綠色葉子，卵型葉，葉長約2-6公分，葉對生。

花/果實 花朵粉紅色或淡紫色喇叭形花、有五片花瓣。

莖 莖細長，高度從15-60公分皆有，直立或著斜向陽光。

聞起來 無特殊風味的草味。

摸起來 葉子薄薄地，有微微絨毛的感覺。

可食用 嫩葉、莖（前端20-25公分以內）

處理方式 嫩葉從莖上挑出，直接料理即可。

食譜建議 煮湯、川燙涼拌、清炒、煎蛋、野菜飯糰



假海馬齒（豬母菜、海馬齒莧）



假海馬齒和海馬齒，都是沿海平地常見的野菜。早期餵豬吃假海馬齒/海馬齒，也稱為「豬母菜或豬母奶」。雖然兩者生態棲地相似，但假海馬齒的葉形與海馬齒不同，也較容易生長在鹽分較低的農田，在鄰菜的農家較常見，因此，此次調查對象為假海馬齒。

外觀 **葉子** 綠色、葉對生，圓形或橢圓形像湯匙，較厚。

花/果實 花朵粉紅色或白色、有五片花瓣。

莖 圓筒狀，向光面帶紫，節膨大，有多分支。

聞起來 無特殊風味的草味。

摸起來 光滑肥厚

可食用 嫩葉、莖

處理方式 生食亦可帶有微酸，嫩莖葉可直接料理使用。

食譜建議 涼拌、入沙拉、煎蛋、野菜烙餅、清炒破布子



山芹菜（鴨兒芹）



山芹菜是台灣原生種野菜，早期漢人或原住民皆有食用的習慣。與常見的芹菜最不同的地方在於一般芹菜味道重，常用來作為辛香料調味，而山芹菜則是風味清香好入口，常作為蔬菜整株食用。

外觀 葉子 葉子青綠色水亮反光，葉子互生，葉緣鋸齒狀

花/果實 繖形花

莖 莖細長，約15公分高，會從莖側長出新芽。

聞起來 整株皆有淡淡的芹菜香，舒服的香料味。

摸起來 葉子粗粗的，有些不滑順。莖脆容易折斷。

可食用 嫩葉、嫩莖

處理方式 直接料理即可。（生食具有苦味）
可做為一般蔬菜各式料理，也可以其特殊辛香味增添料理風味。

食譜建議 炒蛋、炒肉絲、涼拌、濃湯……



過貓



在山區有各種蕨類嫩芽皆可食用，但是只有過溝菜蕨的嫩芽，是嫩度口感最好的，學習辨認哪一種嫩芽才是常吃的過貓，是山區農夫必備的技能。過溝菜蕨成熟的植株高度及腰，嫩芽會從植株從的側邊冒出，剛好的熟度透過適當的保鮮方式（例如：姑婆芋葉包）可維持新鮮嫩度。

外觀 葉子 成熟葉子為深綠色且暗，嫩葉為淺綠色且亮。

花/果實 蕨類植物不開花結果

莖 莖上有細毛，高度可及腰。

聞起來 有草腥味

摸起來 有毛毛微刺感。

可食用 嫩葉、嫩莖（料理後具有黏滑感）

處理方式 須煮熟食用。

食譜建議 炒蛋、川燙涼拌、小魚乾豆豉或破布子快炒、炸野菜、包水餃、做烘焙



野薑花



野薑花是台灣野地常見的植物，白色的花開時，空氣充滿清香，也因此有人會將其種在院子中，取其花香以雅緻。野薑花是薑科植物，像許多薑科植物一樣，整株皆有其特有香味。野薑花的塊根，也像薑的形狀，亦可作為料理調味食用。

外觀 **葉子** 長型葉，長度可達90公分，平行脈。

花/果實 白色唇形花、花瓣從兩側展開兩枚，紅色蒴果。

莖 株高1~2公尺。

聞起來 整株淡雅清香

摸起來 葉子厚紙質絲滑感，莖光滑堅硬。

可食用 花、花苞、地下塊莖，葉可洗淨包食物（葉不可食）

處理方式 花可生食

食譜建議 花瓣可泡茶、泡咖啡、煮湯、酥炸、炒蛋，塊莖煮湯，葉可包野薑花粽。



附件二、野菜紀錄本格式

學名	Diplazium esculentum		
其他名稱	過貓、		
文字描述	葉片 (嫩葉/老葉)	果實或花朵	莖 (表皮/植株/高度)
看起來			
聞起來			
摸起來			
可以吃的地方有？			
	生食	煮熟後/料理方式	
吃起來			

畫畫看？

關於這個菜的其他知識或故事：

附件三、野菜學習單

2024.05.11

好野人吃好野菜 之

好野人就是你！



把菜菜數字填進下面的格子裡唷！

菜菜怪



菜菜汁

